

10月の予定献立表 (前半)



☆今月の目標【食事のマナーに気をつけよう!】

令和6年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	
		(あか)		(みどり)		(きいろ)			
		おもにからだをつくるものになる 1群	おもにからだのちようしをとのえるものになる 2群	おもにからだのちようしをとのえるものになる 3群	おもにからだのちようしをとのえるものになる 4群	おもにエネルギーのもとになる 5群	おもにエネルギーのもとになる 6群		
1 (火)	ハヤシライス(ラッキー人参入り)・牛乳 コーンクリームサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく・ぎゅうにく さかなにく・だいず 魚・肉・大豆 大豆製品	ぎゅうにく・うなぎ 牛乳・小魚 海藻	トマト・にんじん 赤ピーマン	たまねぎ・セロリ・しめじ・マッシュ ルーム・にんにく・しょうが・グリーン ピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし おとう・みかん・パイナップル りんご	こめ・むぎ・さとう こめ・むぎ・さとう	バター 油脂	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・みりん・だし汁 みりん	819 26.5
2 (水)	高菜飯おにぎり・牛乳 かしわわかめうどん ごぼうサラダ	かつおぶし とりにく・かまぼこ(か つおぶし)	わかめ(にぼし・こん ぶ)	はねぎ にんじん	たかなづけ たまねぎ・ほししいたけ ごぼう・きゅうり	こめ・むぎ ごま・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・みりん・だし汁 マヨネーズ ごま	691 27.7	
3 (木)	麦ごはん・牛乳 白身魚の塩ダレ焼き おからの炒り煮 豚汁 ポンデローナツチョコがけ	メルルーサ おから・さつまあげ ぶたにく・あつあげ・み そ(かつおぶし)	ぎゅうにく (こんぶ・にぼし)	こねぎ にんじん・こねぎ にんじん・はねぎ	ねぶかねぎ・レモンじる・しょうが・に んにく たまねぎ・ほししいたけ だいこん・たまねぎ・こんにやく・ごぼ う・しょうが	こめ・むぎ さとう ごま油 油 ごま油	酒・塩・コショウ・中華味 だし汁・しょうゆ・みりん ココアパウダー・ベーキングパウ ダー 他	790 31.8	
4 (金)	麦ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグ和風きのこソースがけ れんこんサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく・ぶたにく・とう ふ・おから・たまご ハム	ぎゅうにく ぎゅうにく	しそ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく・ レモンじる れんこん・きゅうり・キャベツ たまねぎ(セロリ)	こめ・むぎ ばんご・さとう・でんぶ ん バター	酒・しょうゆ・ケチャップ・赤ワイ ン・塩・コショウ・ナツメグ ごま油 塩・コショウ・しょうゆ(鶏骨・ ローリエ)	737 30.2	

◎10月7日~10月11日は”第2回給食指導強化週間”・・・【テーマ】マナーを守って食べよう! ※がんばり表に取り組んでマナーアップをめざそう!

7 (月)	麦ごはん・牛乳 豚肉の伊万里梨ソース炒め 冬瓜サラダ ポトフ	ぶたにく ハム・たまご ウインナー	ぎゅうにく ぎゅうにく	にんじん こまつな にんじん・パセリ	なし・たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・とうがんとらぎ たまねぎ(セロリ)	こめ・むぎ さとう・でんぶ ん 油	ケチャップ・しょうゆ・白ワイ ン・塩・コショウ・酒 すだちポン酢・塩・コショウ 塩・コショウ・しょうゆ・コンソメ (鶏骨・ローリエ)	751 30.4
8 (火)	麦ごはん・牛乳 中華五目煮 たたききゅうり かきたま汁	ぶたにく・ごもく・に ろ 赤みそ たまご(かつおぶし)	ぎゅうにく (にぼし・こんぶ)	にんじん・チンゲンサイ はねぎ・にんじん	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・たけ のこ・ほししいたけ・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう・でんぶ ん ごま・ごま油	しょうゆ・酒・豆板醬(鶏骨) しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・塩	703 26.9
9 (水)	ミルクパン(はちみつ&マーガリン)・牛乳 鶏肉のマーメレード焼き スパゲッティソテー 青じそドレッシングサラダ エリンギと小松菜のスープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにく ぎゅうにく	にんにく ピーマン にんじん こまつな・にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ・きゅうり・もやし たまねぎ・エリンギ(セロリ)	ミルクパン・はちみつ マーガリン マーメレードジャム オリーブ油	白ワイン・塩・コショウ・しょうゆ 塩・コショウ 青じそドレッシング 酒・塩・コンソメ・コショウ・しょう ゆ(鶏骨・ローリエ)	833 33.6

☆【目によい栄養たっぷり献立】目によい栄養素(ビタミンA:にんじん・ブロッコリー、ルテイン:ブロッコリー、ビタミンB1&B2:牛乳、ビタミンC:さつま芋、ビタミンE&アスタキサンチン:鮭、アントシアニン:ブルーベリー など)

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 (木)	人参ごはん・牛乳 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかかあえ さつまいものみそ汁 ブルーベリーソースのミルクゼリー	にんじん さけ かつおぶし あぶらあげ・みそ(か つおぶし)	ちりめんじゃこ(こん ぶ)・ぎゅうにく (こんぶ)	にんじん ブロッコリー はねぎ	目の愛護デー きゅうり・キャベツ たまねぎ	こめ さつま芋 さとう・ブルーベリー ジャム	しょうゆ・酒 塩・酒 しょうゆ・みりん ゼラチン・パニラエッセンス	731 34.9
11 (金)	麦ごはん・牛乳 ミンチポテト 豚肉と切干大根の炒め物 キャベツのスープ	たまご・ぎゅうにく・ぶ たにく・とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく スキムミルク	ピーマン にら・にんじん にんじん	たまねぎ もやし・きりぼしだいこん・しめじ・し ょうが・にんにく キャベツ(セロリ)	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ ・さとう オリーブ油	ケチャップ・ソース・白ワイ ン・塩・コショウ・ナツメグ しょうゆ・オイスターソース・酒・豆 板醬・中華味 塩・コンソメ・コショウ(鶏骨・ ローリエ)	749 29.9
15 (火)	豚キムチ丼・牛乳 ほうれんそうのあえもの 五目スープ	ぶたにく あぶらあげ やきぶた	ぎゅうにく ぎゅうにく	こねぎ ほうれんそう にら・にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・キムチ ・にんにく しめじ たまねぎ・きくらげ・しょうが(セロ リ)	こめ・むぎ・さとう・で んぶ ん ごま油・ごま油	しょうゆ・酒・中華味 しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・塩・中華味(鶏 骨・ローリエ)	692 31.4
16 (水)	きなこあげパン・牛乳 照焼つくね 磯香和え 冬瓜汁	きなこ とりにく(かつおぶし) のり とりにく	ぎゅうにく ぎゅうにく	にんじん にんじん にんじん・こねぎ	たまねぎ・れんこん・ごぼう・し ょうが もやし・きゅうり・キャベツ とうがんとらぎ(セロリ)	コッペパン・さとう 油脂・ごま油 はるさめ	塩 しょうゆ・塩・コショウ・他 しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・塩・コショウ・コンソ メ(鶏骨・ローリエ)	791 34.5

10月の予定献立表 (後半)

☆今月の目標【食事のマナーに気をつけよう!】



令和6年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	献立名 	使用する食品名						調味料他 ちょうみりょうほか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		(あか)		(みどり)		(きいろ)					
		おもにからだをつくるものになる 1群	2群	おもにからだのちようしをとのえるものになる 3群	4群	おもにエネルギーのものになる 5群	6群				
17 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		だし汁・醤油・みりん ケチャップ・醤油・だし汁 酒	714 26.6	
	カラフルたまご焼き	たまご	ひじき・チーズ	赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ		さとう				
	切り干し大根のケチャップ炒め	ベーコン		ピーマン	たまねぎ・れんこん・きりぼしだいこん		さとう	オリーブ油			
	かみなり汁	とうふ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	こんにやく・ごぼう・しめじ			ごま油			
18 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		醤油・みりん・だし汁 カレーこ 醤油・塩	735 28.4	
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・いんげん	だいこん・こんにやく		さといも・さとう	油			
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	あおのり				こむぎこ	油			
	きのこ汁	(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	しめじ・ほししいたけ・えのきたけ・たまねぎ						
21 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		醤油・酒・甜麺醬・豆板醬・(鶏骨・豚骨) マヨネーズ・みりん・からし 醤油・塩・中華味・(鶏骨・豚骨)	731 26.3	
	麻婆はるさめ	ぶたにく・とりにく・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・しょうが・ねぶかねぎ・にんにく		はるさめ・でんぷん・さとう	ごま油			
	茎わかめのサラダ	ちくわ・みそ	くきわかめ	にんじん	きゅうり		さとう	ごま			
	ワンタンスープ	やきぶた		はねぎ	たまねぎ・もやし			ワンタン			
22 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		醤油・酒 醤油・塩・他 カレーウ・赤ワイン・醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ) 棒々鶏ドレッシング ベーキングパウダー	690 30.8	
	魚の竜田揚げ	あじ			しょうが		でんぷん	油			
	小松菜と卵のごまあえ	たまご		こまつな・にんじん	きゅうり・もやし		さとう	ごま・ねりごま油			
	みそ汁	あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	とうがん・たまねぎ						
23 (水)	あきやさい 秋野菜カレー・牛乳	☆【SAGA2024応援献立】				たまねぎ・しめじ・エリンギ・りんご・にんにく・グリーンピース・(セロリ)	こめ・むぎ・さつまいも	油	棒々鶏ドレッシング ベーキングパウダー	830 24.1	
	かいそう 海藻サラダ	あじ	かんてん・くきわかめ・こんぶ・しりしりんさい・わかめ・あかつのまた・あかつのまた	赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ごま				
	SAGA2024応援カップケーキ	たまご		にんじん			こむぎこ・さとう	油			
25 (金)	くり 栗おこわ(☆くんち料理)	☆【伊万里トントントンくんち献立】						こめ・もちごめ・くり	くろごま	塩・酒	759 33.7
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
	しおや さばの塩焼き	さば						塩・酒			
	こうはく 紅白なます	かつおぶし		にんじん	だいこん・ゆず		さとう	すりごま	酢・醤油		
	に 煮ごみ(☆くんち料理)	とりにく・ちくわ・あずき		にんじん	れんこん・ごぼう・こんにやく		さといも・くり・さとう		醤油・だし汁・塩		
	すまし汁	(かつおぶし)	(こんぶ)	かいわれだいこん	ほししいたけ		ふ	醤油・酒・塩			
26 (土)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		塩・コショウ・醤油・酢 醤油・みりん 醤油・塩	738 31.2	
	チキン南蛮・温野菜	とりにく・たまご			レモンじる・キャベツ		こむぎこ・さとう	油・タルタルソース			
	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	もやし			ごま油			
	魚そうめん汁	うおそうめん・(かつおぶし)	わかめ(こんぶ)	にんじん・こねぎ	たまねぎ・えのきたけ			醤油・塩			
27 (日)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		醤油・塩・酢 だし汁・醤油・みりん	713 29.6	
	れんこん入り菊花しゅうまい	とりにく・たまご			たまねぎ・れんこん・しょうが・グリーンピース	しゅうまいのかわ(こむぎこ)・さとう・でんぷん	ごま油				
	ひじき煮	さつまあげ・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	しらたき		さとう	油			
	みそ汁	あつあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	たまねぎ						
29 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		ケチャップ・白ワイン・塩・ベーキングパウダー・他 オイスターソース・醤油・酒・塩・コショウ・中華味 醤油・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	778 27.6	
	えびマヨネーズ	えび			しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう・れんにゅう	油・マヨネーズ				
	炒めビーフン	ぶたにく・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが	ビーフン	ごま油				
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	はくさい・たまねぎ・(セロリ)						
30 (水)	てりやき 照焼チーズバーガー・牛乳	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ・キャベツ		コッペパン・ばんこ・でんぷん・さとう	マーガリン・オリーブ油・マヨネーズ	からし・醤油・塩・ナツメグ・コショウ・みりん・酒	782 32.8	
	ミネストローネ	ベーコン・だいず	こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	ソース・コショウ・塩・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)		
	くだもの(柿)				かき						
31 (木)	ハロウィンオムライス・牛乳	☆【ハロウィン献立】				たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・とうもろこし	こめ・むぎ・さとう	バター・油	ケチャップ・赤ワイン・塩・コンソメ・酒	792 26.1	
	きのこキャベツのマリネ	たまご・とりにく		赤ピーマン	きゅうり・キャベツ・しめじ			イタリントレッシング・コショウ			
	パンプキンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう・なまくりーム・チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ・(セロリ)		こむぎこ・でんぷん・さとう	油・バター	塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)		
※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承下さい。 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出下さい。								平均 (基準値)	753 (720) 29.8 (28.8)		