



12月の予定献立表(前半)



☆ **今月の目標** 【 寒さに負けない食事をしよう 】

令和6年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひびけ 日付	献立名	使用する食品名						調味料他	エネルギー (kcal)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちよよしをとのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのものになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
2 (月)	さつまいもごはん・牛乳 干草焼き 豚肉と切干大根の炒め物 すまし汁		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ・さつまいも さとう	くろごま 油 ごま油	塩 だし汁・醤油・酒・塩 醤油・オイスターソース・酒・豆 板醤・塩・だし汁 醤油・塩	690 27.8
3 (火)	麦ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 ちくわの磯辺揚げ きのこ汁		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ さといも・さとう	油	醤油・味りん・だし汁	717 26.8
4 (水)	ナムル丼 牛乳 切干大根のすだちポン酢あえ ワントンスープ くだもの(みかん)		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油・油	醤油・酒・みりん・コチンジャ ン・豆板醤・塩・コショウ	711 29.4
5 (木)	みそうどん・牛乳 ししゃもフライ 青菜とさつまいものごまあえ		ぎゅうにゅう			うどんめん(こむぎこ) ごま油	ごま油	醤油・みりん・酒	711 31.3
6 (金)	麦ごはん・牛乳 れんこん入り菊花しゅうまい ひじき煮 みそ汁		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ さとう	ごま油	醤油・塩・酢 だし汁・醤油・みりん	715 29.9
9 (月)	スパゲッティミートソース 牛乳 大根サラダ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ さとう	オリーブ油	塩・ガチツブ・赤りん・ デミグラスソース・ソース コンソメ・醤油・コンソメ (鶏骨・ローリエ)	737 29.1
10 (火)	麦ごはん・牛乳 さばの照り焼き・温野菜 ごもく 五目きんぴら かきたま汁		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ さとう	ごま・ごま油・油	醤油・みりん・酒 野菜いっばい和風ドレ ッシング 醤油・みりん・だし汁	704 31.9
11 (水)	丸形コッペパン・牛乳 (セルフハンバーガー) ハンバーガー・レタス フライドポテト 野菜スープ		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ さとう	コッペパン パン 白絞油	塩・コショウ・ナツメ・ガチツ ブ・ソース・デミグラスソース・赤 ワイン・みりん 塩 コンソメ・塩・コショウ・醤油・ (鶏骨・ローリエ)	697 32.8
12 (木)	麦ごはん 牛乳 ささみのレモン揚げ煮 ちくわと根菜の煮物 みぞれ汁		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ さとう	油・マヨネーズ	醤油・酒・塩・コショウ だし汁・醤油・酒・みりん 醤油・酒・みりん・塩・他	720 32.8

12月の予定献立表(後半)



☆ **今月の目標** 【 **寒さに負けない食事をしよう** 】

令和6年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						調味料他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		(あか) おもにからだをつくるものとなる		(みどり) おもにからだのちようしをととのえるものとなる		(きいろ) おもにエネルギーのもととなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		さかなにく・だいず 魚・肉・大豆	ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚	りょくおうしげんさい 緑黄色野菜	たのやさい その他の野菜	こくろいもるい 穀類・いも類	ゆし 油脂			
		たまご・とりく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・みつば	たまねぎ・ほしいたけ	こめ・むぎ・さとう		だし汁・醤油・みりん	728	
13 (金)	かぶとりんごの甘酢あえ みそ汁	あぶらあげ・みそ (かつおぶし)	わかめ (にぼし・こんぶ)	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ			酢・塩 だし汁・酒	29.8	
16 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かんこくふうにく 韓国風肉じゃが あじ 煮し鶏とごぼうのサラダ わかめスープ	ぶたにく・あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ・にんにく	こめ・むぎ		アジアン・酒・醤油・中華味・(鶏骨) 青じそ・クリーム・レンジング・ だし汁・醤油 醤油・塩・中華味・コンソメ・ 酒・(鶏骨)	734	
17 (火)	ドライカレー (ターメリックライス) ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻サラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにく・ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・ほしぶどう・マッシュルーム・グリーンピース(セロリ)	こめ・むぎ	油	ターメリック・カレー・赤ワイン・ 塩・コンソメ・ソース・醤油・ コンソメ・カレー粉・(鶏骨・ローリエ)	710	
18 (水)	ミルクパン(ブルーベリージャム)・牛乳 ポークチャップ おからサラダ キャベツのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・しょうが にんにく	ミルクパン ブルーベリージャム	でんぶん・さとう	オリブ油 りんご酢・ソース・コンソメ・塩・ コショウ・ワイン	773	
19 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 さかな かつ やさい あまに 魚の煮付け・野菜の甘煮 おかかあえ たじろ 豚汁	あかうお	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しょうが	こめ・むぎ		醤油・酒・みりん・だし汁 醤油・みりん ぶたにく・みそ・あつあげ・(かつおぶし)	711	
20 (金)	☆【冬至の運盛り献立】 むぎ 麦ごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ ゆず風味サラダ コンソメスープ	あかうお	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しょうが	こめ・むぎ		醤油・酒・みりん・だし汁 醤油・みりん ぶたにく・みそ・あつあげ・(かつおぶし)	766	
23 (月)	☆【クリスマス献立】 チキンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ハムのマリネ はくさい 白菜のクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・(セロリ)	こめ・むぎ	油・バター	ハブリ粉・塩・コショウ・コンソメ・ (鶏骨・ローリエ) 酒・醤油・酢 塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ ローリエ) チョコレート・コアパウダー・他	789	
24 (火)										

※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
(本校平均基準値)
726
(720)
29.6
(28.8)