

10月の予定献立表（前半）

☆^{こんげつ}今月の目標【^{もくひょう}食事のマナーに^{しよくじ}気をつけよう！】

令和8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						※()内の食品は“だし”とり用に使用した食品です		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) おもにからだのちょうしをとのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる		ちようみりよう ほか 調味料 他		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		さかな にく だい 魚・肉・大 ず だいず せいひん 豆・大豆製品	ぎゅうにゅう こさかな 牛乳・小魚 かいそう ・海藻	りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	た やさい その他の野菜 くだもの ・きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類 さとう ・砂糖	ゆし 油脂		たんぱく質 (g)	
1 (木)	ハヤシライス ・ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく・ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	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	こめ・むぎ・さとう	バター	赤ワイン・ハヤシルウ・ケチャッ プ・ソース・醤油・塩・コショウ・ コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	725	
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・だい こん	さとう	ごま	醤油・酢	24.7	
	くだもの(梨)				なし					
2 (金)	わかめごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		わかめごはんのもと ぎゅうにゅう			こめ・むぎ	ごま		724	
	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・さとう	油	醤油・酒・だし汁		
	れんこんのからしあえ	ハム			れんこん・きゅうり・だいこん	さとう	マヨネーズ	醤油・からし	26.4	
	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	キャベツ・たまねぎ					
5 (月)	はってん祭の振替休日									
6 (火)	ナムル丼 ・ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく・ぎゅうにく・ぶ たにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	もやし・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油・油	醤油・酒・みりん・コチュジャン・ 豆板醤・塩・コショウ	773	
	あげ野菜ぎょうざ				キャベツ・にら・しょうが・にんにく・こ んにやく粉	ばんご・さとう・こむぎ こ	油	醤油・塩・黒コショウ・他		
	ふわふわ卵の中華コンスूप	たまご・とうふ		こねぎ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし・(セロリ)	でんぷん	ごま油	醤油・塩・コショウ・中華味・ (鶏骨・ローリエ)	32.3	
7 (水)	フレンチトースト ・ ぎゅうにゅう 牛乳	たまご	ぎゅうにゅう			しよくばん・さとう・グラ ニューとう	マーガリン	バニラエッセンス	703	
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	こなチーズ こんぶこ	ピーマン・にんじん トマトピューレ	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ(こむぎ こ)・さとう	オリーブ油	塩・ケチャップ・コンソメ・コショウ		
	あお 青じそドレッシングサラダ			あかピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			青じそドレッシング	27.6	
	コンソメスूप	ぶたにく		にんじん・パセリ	たまねぎ・(セロリ)	じゃがいも	油	塩・コンソメ・コショウ・醤油・ (鶏骨・ローリエ)		
8 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			711	
	さかな 魚のおろし蒸し	あかうお・たまご		さやいんげん	だいこん・しょうが	ながいも・でんぷん		醤油・酒・みりん・塩		
	ひじき煮	さつまあげ・あぶらあ げ	ひじき	にんじん	しらたき・えだまめ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん	33.0	
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく・みそ・あつあ げ・(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	さつまいも	ごま油			
9 (金)	じぶん か 自分で描いてみよう！オムライス・牛乳	☆【はってん祭頑張ろう献立】			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	バター・油	ケチャップ・赤ワイン・塩・コンソ メ・酒	770	
	かいそう 海藻サラダ	たまご・とりにく	ぎゅうにゅう かんてん・くきわか め・こんぶ・しろきりん さい・わかめ・あかつ のまた・あおつのまた	にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし			野菜いっぱい和風ドレッシ ング	24.9	
	チンゲンサイのスूप	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・(セロリ)			塩・コショウ・醤油・コンソメ・ (鶏骨・ローリエ)		
	きらきらゼリー入りミックスフルーツ		イナアガー		パイナップル缶・りんご・もも缶・みか ん缶・れもんじる	グラニューとう		白ワイン		
12 (月)	スポーツの日									
13 (火)	☆【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、ビタミンB1&B2:牛乳、ビタミンC:じゃがいも、アントシアニン:なす・ぶどう など)									
	にんじんごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ちりめんじゃこ・(こん ぶ)・ぎゅうにゅう	にんじん		こめ・むぎ	油	醤油・酒	740	
	てんたま あ ホキ天玉揚げ	(ほき)	(あおさ)			(こむぎこ・でんぷん・ てんたま)	油	(塩・香辛料)		
	なすのごまあえ			さやいんげん	なす		ごま	醤油・みりん		
	さつまいものみそ汁	あつあげ・みそ・(かつ おぶし)	(こんぶ・にぼし)	はねぎ	たまねぎ・えのきたけ	さつまいも			26.3	
	ぶどうゼリー				(ぶどう果汁)			(果糖ブドウ糖液糖・難 消化性デキストリン 他)		
14 (水)	ミルクパン(いちごジャム)・牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン・いちご ジャム			800	
	えびグラタン	とりにく・えび	ぎゅうにゅう・なまク リーム・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ・こむぎこ・で んぷん・ばんご	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・コショウ・ 他		
	カラフルサラダ	ハム		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン			野菜いっぱい和風ドレッシ ング	34.7	
	きのこのスूप	ぶたにく		こまつな・にんじん	しめじ・エリンギ・ほししいたけ・(セロ リ)			塩・コンソメ・コショウ・醤油・ (鶏骨・ローリエ)		
15 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			751	
	ぶたにく いまり なし 豚肉の伊万里梨ソース炒め	ぶたにく			なし・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん		ケチャップ・醤油・白ワイン・ 塩・コショウ・酒		
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			青じそドレッシング	30.6	
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・(セロリ)	じゃがいも		塩・コショウ・醤油・コンソメ (鶏骨・ローリエ)		
16 (金)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			721	
	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	醤油・塩・酢		
	ごもく 五目きんぴら	さつまあげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・ほししいたけ・こんにやく	さとう	ごま・ごま油・油	醤油・みりん・だし汁	29.9	
	みそ汁	みそ・あつあげ・(かつ おぶし)	(にぼし・こんぶ)	かぼちゃ・こねぎ	えのきたけ					

10月の予定献立表（後半）

☆^{こんげつ}今月の目標【^{もくひょう}食事のマナーに^{しよくじ}気をつけよう!】

令和8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				※()内の食品は“だし”とり用に使用した食品です		ちようみりよう ほか 調味料 他	エネルギー (kcal)
		(あか)		(みどり)		(きいろ)			たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをとのえるものになる		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		
		さかな にく だい 魚・肉・大 ず だいず せいひん 豆・大豆製品	ぎゅうにゅう こざかな 牛乳・小魚 かいそう ・海藻	りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	た やさい その他の野菜 くだもの ・きのこ・果物	こくうるい るい 穀類・いも類 さとう ・砂糖	ゆし 油脂		
19 (月)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			786
	マーボーなす	ぶたにく・あかみそ		にんじん・ピーマン	なす・たまねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが・ねぶかねぎ・たけのこ・(セロリ)	でんぷん・さとう	油・ごま油	酒・醤油・甜麺醬・豆板醬・中華味・(鶏骨・ローリエ)	
	ちゅうか 中華スープ	ぶたにく		にんじん・ほうれんそう	もやし・キャベツ・しょうが・きりぼしだいこん・(セロリ)			中華味・醤油・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	
	だいがくいも 大学芋					さつまいも・みずあめ・さとう	油・くろごま	醤油	26.4
20 (火)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			712
	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		だし汁・醤油・みりん	
	きりぼしだいこん 切干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	ケチャップ・醤油・だし汁	
	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	こんにゃく・ごぼう・しめじ		ごま油	酒	26.6
21 (水)	まるがた 丸形コッペパン ・ ぎゅうにゅう 牛乳 (セルフハンバーガー)		ぎゅうにゅう			コッペパン			718
	てつく 手作りハンバーグ・レタス	ぶたにく・ぎゅうにく とりにく・たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ レタス	パンこ	オリーブ油	塩・コショウ・ナツメグ・ケチャップ・ソース・デミグラスソース・赤ワイン・みりん	
	フライドポテト					じゃがいも	油		
	やさい 野菜スープ	ぶたにく		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリー			コンソメ・塩・コショウ・醤油・(鶏骨・ローリエ)	34.6
22 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			714
	ささみのレモン揚げ煮	とりにく			レモンじる・しょうが・にんにく	でんぷん・こむぎこ・さとう	油・マヨネーズ	醤油・酒・塩・コショウ	
	あおな 青菜とさつまいものごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さつまいも・さとう	ごま	醤油・みりん	
	とうがん 冬瓜のみそ汁	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	たまねぎ・えのきたけ・とうがん				31.7
23 (金)	くり 栗おこわ(☆くんち料理)	あずき	☆【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	738
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	さかな さいきょうや 魚の西京焼き	あかうお・みそ				さとう	ごま	みりん・醤油	
	こうはく 紅白なます	かつおぶし		にんじん	だいこん	さとう		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・こんにゃく	さといも・くり・さとう		醤油・だし汁・塩	
	すまし汁	かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	こねぎ	しめじ	ふ		醤油・塩	33.7
26 (月)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			816
	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	ケチャップ・白ワイン・塩・ベーキングパウダー・他	
	いた 炒めビーフン	ぶたにく・たら・ほき		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・(でんぷん)	ごま油	オイスターソース・醤油・酒・塩・コショウ・中華味・他	
	はくさい 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)			醤油・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	28.0
27 (火)	ぎゅうにゅう チキンピラフ ・ 牛乳	とりにく	こなチーズ 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	パプリカ粉・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	710
	ハムのマリネ	ハム		赤ピーマン	たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン	さとう		酒・醤油・酢	
	クリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ・(セロリ)	こむぎこ・でんぷん・さとう	油	塩・コショウ・コンソメ・他・(鶏骨・ローリエ)	
28 (水)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			700
	さばのみそ煮・野菜の甘煮	さば・みそ		さやいんげん・にんじん	しょうが	さとう		醤油・酒・みりん・だし汁	
	うめ 梅おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし・うめぼし			醤油・みりん	
	さわに わん 沢煮椀	ぶたにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	はねぎ	ごぼう・だいこん・たけのこ・ほししいたけ		油	酒・塩・醤油	32.6
29 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			801
	チキン南蛮・ゆで野菜	とりにく・たまご			キャベツ	こむぎこ・さとう	油・タルタルソース	塩・コショウ・醤油・酢	
	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	醤油・みりん	
	みそ汁	あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・はねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ				29.6
30 (金)	☆【ハロウィン献立】								742
	パンプキンカレー	ぶたにく		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・りんごピューレ にんにく・グリーンピース・(セロリ)	こめ・むぎ	油	カレールー・赤ワイン・ケチャップ・醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	いろ か 色が変わる！魔法のサラダ			にんじん	紫キャベツ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモンじる	さとう	オリーブ油	醤油・酢	24.2
	かき くだもの(柿)				かき				
※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)	743 (720) 29.1 (28.8)