11月の予定献立表 （前半）

☆今月の目標 【 感謝の気持ちで食事をしよう 】

令和8年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

日付	献立名	使用する食品名							エネルギー（kcal）
		（あか）おもにからだをつくるもとになる		（みどり）おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		（きいろ）おもにエネルギーのもとになる			
		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	調味料 他	たんぱく質（g）
2（月）	麻婆丼・牛乳								717
	（伊万里産もち麦入りごはん）	とうふ・ぶたにく・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんにく・しょうが・ねぶかねぎ・（セロリ）	こめ・もちむぎ・でんぷん・さとう	油・ごま油	酒・醤油・甜麺醤・豆板醤・（鶏骨・ローリエ）	
	サラダビビンバ	とりささみ		にんじん・にら	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・ねりごま	酒・醤油・ｺﾁｭｼﾞｬﾝ	33.7
	わかめスープ		わかめ	（にんじん）	たまねぎ・えのきたけ（セロリ）			醤油・塩・ｺｼｮｳ・中華味・（鶏骨・ローリエ）	
3（火）	文化の日								
4（水）	えびカツバーガー・牛乳								739
		（えび・大豆粉）	ぎゅうにゅう		キャベツ・たまねぎ	コッペパン・（パン粉・小麦粉・でんぷん・砂糖）	オリーブ油・マーガリン・タルタルソース	からし・塩・ｺｼｮｳ・（塩・香辛料・他）	
	ほうれんそうのごまドレッシングサラダ	ハム		ほうれんそう	きゅうり・もやし	さとう	ごま・油	醤油・酢	33.0
	根菜のミネストローネ	ベーコン・だいず	こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	ごぼう・れんこん・だいこん・たまねぎ・セロリー	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）	
5（木）	☆【 11月8日は"いい歯の日"かみかみ献立】…「いい歯」をつくるには、よくかんで食べることやカルシウムをしっかりとることも大切です！								
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			694
	白身魚の紅葉焼き	あかうお・みそ		パセリ	にんじん		マヨネーズ	塩・酒・ｺｼｮｳ・青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	茎わかめの炒り煮	さつまあげ	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ほししいたけ	さとう	ごま油・ごま	醤油・酒・唐辛子	30.9
	けんちん汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ（かつおぶし）	（こんぶ・にぼし）	はねぎ	しめじ・ごぼう・こんにゃく・だいこん	さといも		醤油・塩	
6（金）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			809
	手作りとんかつ（一食ソース）・添え野菜	ぶたにく・たまご			キャベツ・とうもろこし	こむぎこ・ぱんこ	油	塩・ｺｼｮｳ・ソース 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	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	33.5
	みそ汁	あぶらあげ・みそ・（かつおぶし）	（こんぶ・にぼし）	こねぎ	たまねぎ・だいこん・しめじ				
	くだもの（りんご）				りんご				
9（月）	シーフードカレー・牛乳	まぐろあぶらづけ・いか・えび・かいばしら・あさり	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく・パパイヤ・りんご・グリンピース	こめ・むぎ・じゃがいも	オリーブ油	カレールウ・白ワイン・ケチャップ・醤油・カレー粉・ローリエ・（鶏骨）・他	756
	海藻サラダ		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・だいこん・もやし・とうもろこし			棒々鶏ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	27.8
	くだもの（柿）				かき				
10（火）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			742
	松風焼き	とりにく・おから・たまご・みそ	のり		たまねぎ	ぱんこ・さとう	ごま	酒・醤油・塩	
	こんにゃくと野菜の炒め物	ハム		こまつな・にんじん	れんこん・こんにゃく	さとう	ごま・ごま油	醤油・酒	35.4
	沢煮椀	ぶたにく・（かつおぶし）	（こんぶ・にぼし）	にんじん・こねぎ	ほししいたけ・ごぼう・だいこん		油	塩・醤油・酒	
11（水）	ちゃんぽん・牛乳	ぶたにく・えび・いか・さつまあげ・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・はねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・きくらげ・ほししいたけ・しょうが・にんにく・（セロリ）	ちゃんぽんめん（こむぎこ）	油・豚脂・鶏脂・香味油	醤油・酒・塩・ｺｼｮｳ・中華味・（鶏骨・ローリエ）	696
	大根とわかめの酢の物		わかめ・ちりめんじゃこ		だいこん・しょうが	さとう		酢・醤油	31.0
	ふりふりポテトのコンソメチーズ		こなチーズ			じゃがいも	油	ｺﾝｿﾒ・ｺｼｮｳ	
12（木）	きのこごはん・牛乳	とりにく あぶらあげ	（こんぶ）	にんじん・さやいんげん	しめじ・ほししいたけ まいたけ	こめ・むぎ・さとう	油	醤油・塩・酒・みりん・だし汁	709
	焼きあじフライ	あじ				ぱんこ・こむぎこ	油	塩・ｺｼｮｳ・酒	
	梅おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり・うめぼし			醤油・みりん	28.2
	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・（かつおぶし）	（こんぶ・にぼし）	かぼちゃ・はねぎ	たまねぎ	ふ			
13（金）	◎ PTA給食試食会＆学校長と語る会								
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			786
	なすと豆腐のミートソース焼き	ぎゅうにく・あつあげ	チーズ	トマト	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	オリーブ油	ｹﾁｬｯﾌﾟ・赤ワイン・塩・ｺｼｮｳ・ｺﾝｿﾒ・ソース	
	青菜とのりのサラダ	たら・ほき	のり	こまつな	えのきたけ・キャベツ	さとう・でんぷん	油・ごま	塩・酢・醤油 他	28.8
	手作りコーンポタージュ		スキムミルク・ぎゅうにゅう	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・（セロリ）	こむぎこ	油・バター	塩・ｺｼｮｳ・ｺﾝｿﾒ・（鶏骨・ローリエ）	
16（月）	◎11月16日～11月20日は『地産地消強化週間』・・・伊万里市内や佐賀県産の食品を使った料理がたくさん登場します！！								
	ごぼうとじゃこの混ぜごはん・牛乳	あぶらあげ	（こんぶ）・ちりめんじゃこ・ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん	ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう	油	醤油・みりん・酒・塩	759
	千草焼き	たまご・ぶたにく		こねぎ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	油	だし汁・醤油・酒・塩	
	れんこんチップス				れんこん		油	塩	28.4
	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・（かつおぶし）	わかめ・（こんぶ・にぼし）		たまねぎ	さつまいも			

11月の予定献立表 （後半）

☆今月の目標 【 感謝の気持ちで食事をしよう 】

令和8年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

日付	献立名	使用する食品名 （あか） おもにからだをつくるもとになる 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	（みどり） おもにからだのちょうしをととのえるもとになる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	（きいろ） おもにエネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	調味料 他	エネルギー（kcal） / たんぱく質（g）
17（火）	麦ごはん・納豆・牛乳	なっとう	ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			782 / 29.9
	みそ煮	ぶたにく・あつあげ こめみそ・むぎみそ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	油	醤油・酒・だし汁	
	磯香あえ		のり	こまつな・にんじん	きゅうり・キャベツ			醤油・みりん	
	だご汁	とりにく・（かつおぶし）	（にぼし・こんぶ）	にんじん・かぼちゃ・こねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こむぎこ・しらたまこ さといも		醤油・酒・塩	
	くだもの（みかん）				みかん				
18（水）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			826 / 28.8
	鶏肉と根菜の揚げ甘酢	とりにく			れんこん	さつまいも・でんぷん・さとう	油・くろごま	酢・塩	
	切干大根の煮物	ぶたにく		さやいんげん・にんじん	きりぼしだいこん・こんにゃく・ごぼう	さとう	油	酒・醤油・みりん・だし汁	
	かきたま汁	たまご・（かつおぶし）	（にぼし・こんぶ）	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		醤油・塩・酒	
19（木）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			751 / 31.5
	あじのおろしポン酢かけ	あじ		あおじそ	だいこん・レモンじる・しょうが・にんにく	こむぎこ	オリーブ油	醤油・みりん・白ワイン・塩・コショウ・唐辛子	
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	酒・塩・だし汁・醤油・みりん	
	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・こねぎ	キャベツ・たまねぎ				
20（金）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			819 / 34.3
	伊万里産もち麦入りハンバーグ	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう	こねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	もちむぎ・ぱんこ・さとう		赤ワイン・ケチャップ・塩・コショウ・ナツメグ・醤油・酒・酢・みりん	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング	
	コンソメスープ	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・（セロリ）			塩・コンソメ・醤油・（鶏骨・ローリエ）	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
23（月）	勤労感謝の日								
	☆【 和食の日献立（11月24日は"和食の日"）…「和食」はユネスコ無形文化遺産です！ 日本の伝統的な食文化を守ろう！ 】								
24（火）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			723 / 33.1
	さばの塩焼き・ごまあえ	さば		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	塩・酒 醤油	
	筑前煮	とりにく		にんじん・さやいんげん	ほししいたけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく	さといも・さとう	油	醤油・みりん・酒・だし汁	
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・みそ・（かつおぶし）	わかめ・（こんぶ・にぼし）	こねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも			
25（水）	きなこ揚げパン・牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			コッペパン・さとう	油	塩	803 / 34.1
	照り焼きつくね	とりにく・（かつおぶし）			たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが	さといも・ぱんこ・でんぷん・さとう	豚脂・ごま油	醤油・塩・コショウ・他	
	添え野菜				きゅうり・キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ		
	冬瓜汁	とりにく		にんじん・こまつな	とうがん・しょうが・（セロリ）			醤油・酒・塩・コショウ・コンソメ（鶏骨・ローリエ）	
26（木）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			785 / 27.7
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	油	醤油・みりん・だし汁	
	アーモンドあえ	みそ		ほうれんそう・にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド粉	みりん	
	魚そうめん汁	いとより・（かつおぶし）	わかめ・（こんぶ・にぼし）		たまねぎ・えのきたけ	でんぷん・みずあめ・さとう	油	醤油・塩・みりん・酒・他	
	焼きプリンタルト	（たまご）	（乳または乳製品を主要原料とする食品・脱脂粉乳）			（こむぎこ・さとう）	（マーガリン）	（塩・香料・炭酸Ca・増粘剤・キシロース・他）	
27（金）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			734 / 27.5
	手作りギョロッケ	あじ・あまだい・とりにく・おから	ひじき	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	ぱんこ・さとう・でんぷん	油	カレー粉・塩・醤油・酒・みりん・だし汁	
	もやしのごま酢あえ			にんじん	もやし・きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	ごま	酢・醤油	
	みそ汁	あぶらあげ・みそ・（かつおぶし）	（こんぶ・にぼし）	はねぎ	たまねぎ・とうがん				
30（月）	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			715 / 27.9
	ポークチャップ	ぶたにく		パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・コショウ・赤ワイン	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ	塩	
	キャベツのスープ	ベーコン		こまつな・にんじん	キャベツ・しめじ・（セロリ）			醤油・コンソメ・塩・コショウ・酒・（鶏骨・ローリエ）	
								平均（本校平均基準値）	755（720） / 30.8（28.8）

※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。