# 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 | たんぱく質（g） |
| | | 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 |
| 1（火） | さつまいもごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ・さつまいも | くろごま | 塩 | 746 |
| | ししゃもフライ | ししゃも | | | | ばんこ・でんぷん・こむぎこ・コーンフラワー | 油 | 他 | |
| | 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 | 25.1 |
| | 鶏肉とごぼうの柚こしょうスープ | とりにく・（かつおぶし） | （こんぶ・にぼし） | にんじん・こねぎ | ごぼう・たまねぎ | | | 醤油・みりん・塩・酒・柚こしょう | |
| 2（水） | ミルクパン（チョコクリーム）・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ミルクパン・チョコクリーム | | | 771 |
| | かぼちゃグラタン | とりにく | ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ | かぼちゃ・パセリ | たまねぎ | マカロニ・こむぎこ・でんぷん・ばんこ | 油・バター | 白ワイン・コンソメ・塩・コショウ・他 | |
| | きのことキャベツのマリネ | | | あかピーマン | キャベツ・しめじ・きゅうり | | | イタリアンドレッシング・コショウ | 29.3 |
| | 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・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） | |
| 3（木） | ドライカレー・牛乳（ターメリックライス） | ぎゅうにく・ぶたにく | 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・グリンピース（セロリ） | こめ・むぎ | 油 | ターメリック・カレールー・赤ワイン・塩・コショウ・ソース・醤油・コンソメ・カレー粉・（鶏骨・ローリエ） | 739 |
| | ひじきサラダ | たら・ほき | ひじき | にんじん | えだまめ・キャベツ・きゅうり | さとう・でんぷん | 油・ごま・マヨネーズ | 酒・醤油・だし汁・塩・他 | 28.3 |
| | くだもの（りんご） | | | | りんご | | | | |
| 4（金） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 757 |
| | ミンチポテト | たまご・ぎゅうにく・ぶたにく | スキムミルク | | たまねぎ・グリンピース | 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・コンソメ・コショウ・ナツメグ | |
| | 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 | 醤油・塩・他 | 30.4 |
| | みそ汁 | みそ・あぶらあげ・（かつおぶし） | （こんぶ・にぼし） | にんじん・はねぎ | たまねぎ・しめじ | | | | |
| 7（月） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 700 |
| | じゃがいものうま煮 | ぶたにく・さつまあげ | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・こんにゃく | じゃがいも・さとう | 油 | 醤油・酒・みりん・だし汁 | |
| | 茎わかめのあえもの | ちくわ・みそ | くきわかめ | にんじん | きゅうり | さとう | ごま・マヨネーズ | みりん・からし | 27.0 |
| | 手作りつみれ汁 | あじ・（かつおぶし） | （こんぶ・にぼし） | はねぎ・にんじん | しょうが・ごぼう・だいこん・たまねぎ | | | 塩・醤油 | |
| 8（火） | 中華味ごはん・牛乳 | ベーコン・ぶたにく | | にんじん | たけのこ・ほししいたけ・えだまめ | こめ・むぎ・さとう・くろざとう | ごま油・ごま | 醤油・酒 | 815 |
| | さくさくメンチカツ | ぶたにく | | | たまねぎ | ばんこ・でんぷん・さとう・こむぎこ・コーンスターチ | 油 | 塩・香辛料・他 | |
| | ゆで野菜 | | | かいわれだいこん | キャベツ | | | 青じそドレッシング | 28.9 |
| | タイピーエン | うずらたまご・ぶたにく | | にんじん・こねぎ | しょうが・たまねぎ・（セロリ） | はるさめ | 油 | 塩・コショウ・醤油・酒・中華味・（鶏骨・ローリエ） | |
| 9（水） | コーンマヨトースト・牛乳 | まぐろあぶらづけ | チーズ ぎゅうにゅう | パセリ | とうもろこし・たまねぎ | しょくパン・さとう | マヨネーズ | コショウ | 698 |
| | コロコロサラダ | ハム | | にんじん | だいこん・きゅうり | じゃがいも | | 野菜いっぱい和風ドレッシング | |
| | パスタスープ | ベーコン | | にんじん・こまつな | しめじ・たまねぎ・セロリ・ | マカロニ | | 塩・コショウ・醤油・コンソメ・（鶏骨・ローリエ） | 25.7 |
| | くだもの（みかん） | | | | みかん | | | | |
| 10（木） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 720 |
| | 白身魚の野菜あんかけ | あかうお | | にんじん・はねぎ | しょうが・たまねぎ・もやし ほししいたけ・たけのこ | でんぷん・さとう | 油 | 酒・醤油・酢・だし汁 | |
| | かぶとりんごの甘酢あえ | | | | かぶ・りんご・きゅうり | さとう | | 酢・塩 | 28.6 |
| | さつま汁 | とりにく・あぶらあげ・みそ・（かつおぶし） | （にぼし・こんぶ） | こねぎ | ごぼう・だいこん | さつまいも | 油 | だし汁 | |
| 11（金） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 748 |
| | しゅうまい | とりにく・ぶたにく・おから | | | たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・しょうが・にんにく・グリンピース | しゅうまいのかわ（こむぎこ）・さとう | ごま油 | 酢・醤油・酒・オイスターソース・塩 | |
| | ごぼうサラダ | さきいか・みそ | | にんじん | ごぼう・きゅうり | さとう | マヨネーズ ごま | みりん | 32.7 |
| | キムチスープ | とうふ・ぶたにく | | にら | キムチ・キャベツ・しめじ | | ごま | 醤油・酒・塩・（鶏骨・豚骨） | |

# 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 | | 調味料　他 | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | たんぱく質(g) |
| | | 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 | | |
| 14（月） | 親子丼・牛乳 | たまご・とりにく・かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん・みつば | たまねぎ・ほししいたけ | こめ・むぎ・さとう | | 醤油・酒・みりん・だし汁 | 728 |
| | おろしあえ | | | にんじん・ほうれんそう | だいこん・しめじ | さとう | | 酢・醤油・塩 | 31.4 |
| | みそ汁 | みそ・あつあげ・（かつおぶし） | わかめ・（こんぶ・にぼし） | | たまねぎ | ふ | | 酒 | |
| 15（火） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 729 |
| | さばのみそカレー煮・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 | | 酒・みりん・醤油・カレーこ・だし汁 | |
| | 切干大根のすだちポン酢あえ | たまご・かつおぶし | | | きりぼしだいこん・キャベツ | さとう | | すだちポン酢・だし汁・醤油 | 31.4 |
| | 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・たけのこ | | 油 | 塩・醤油 | |
| 16（水） | いなり寿司・牛乳 | あぶらあげ | （こんぶ） | | | こめ・むぎ・さとう・みずあめ・でんぷん | ごま | 醤油・酢・塩・他 | 723 |
| | かしわわかめうどん | 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 | たまねぎ・ほししいたけ | うどん（こむぎこ）・さとう | | 醤油・酒・みりん・だし汁 | |
| | 梅みそあえ | たら・ほき・みそ | | にんじん | きゅうり・キャベツ・だいこん・うめぼし | さとう・でんぷん | ごま・油 | 塩・酢・醤油　他 | 28.3 |
| 17（木） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 722 |
| | お好み焼き風たまご焼き | たまご・ぶたにく | かつおぶし・あおのり | | キャベツ | ながいも | 油 | だし汁・醤油・みりん・酒・お好み焼きソース | |
| | こんにゃくとれんこんの炒め物 | 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 | 28.5 |
| | みそ汁 | みそ・あぶらあげ・（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 | さつまいも | | | |
| 18（金） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 802 |
| | つくね煮・ゆで野菜 | とりにく・ぶたにく・たまご | | にんじん | たまねぎ・キャベツ | ながいも・でんぷん・さとう | 油・マヨネーズ | だし汁・醤油・みりん・酒・塩 | |
| | 風呂吹き大根 | みそ・あかみそ・（かつおぶし） | （こんぶ） | | だいこん | さとう | ごま | みりん | 32.2 |
| | すまし汁 | かまぼこ・（かつおぶし） | （にぼし・こんぶ） | ほうれんそう | えのきたけ・しめじ | | | 醤油・塩 | |
| 21（月） | 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 715 |
| | すき焼き風煮 | ぎゅうにく・やきどうふ | | にんじん | たまねぎ・しらたき・もやし・はくさい・ねぶかねぎ | さとう | 油 | 醤油・みりん・酒・だし汁 | |
| | 酢の物 | | わかめ・ちりめんじゃこ | | きゅうり・しょうが | さとう | | 酢・醤油 | 27.7 |
| | かきたま汁 | たまご・（かつおぶし） | （にぼし・こんぶ） | こまつな | たまねぎ・えのきたけ | でんぷん | | 醤油・塩・酒 | |
| 22（火） | ☆【冬至の運盛り献立】<br>麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ・むぎ | | | 703 |
| | 鮭の柚庵焼き・ゆで野菜 | さけ | | かいわれだいこん | ゆず・キャベツ | さとう | マヨネーズ | 酒・醤油・みりん・ | |
| | 豚肉とれんこんの炒め物 | ぶたにく | | にんじん | れんこん・こんにゃく・もやし | さとう | 油 | 酒・醤油・だし汁 | 33.0 |
| | 南京（かぼちゃ）のみそ汁 | あぶらあげ・みそ・（かつおぶし） | （にぼし・こんぶ） | かぼちゃ・こねぎ | たまねぎ | | | | |
| 23（水） | ☆【クリスマス献立】<br>チキンライス・牛乳 | とりにく | ぎゅうにゅう | | たまねぎ・マッシュルーム・グリンピース・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 | 878 |
| | ブロッコリーのサラダ | ハム | | ブロッコリー・あかピーマン | きゅうり・黄ピーマン | | | 野菜いっぱい和風ドレッシング | |
| | 白菜のクリームスープ | ウインナー | 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） | 26.3 |
| | クリスマスミニカップケーキ | たまご | なまクリーム | にんじん | | こむぎこ・さとう・カラースプレー（さとう） | 油 | ベーキングパウダー | |
| 24（木） | 終業式　（給食はありません） | | | | | | | | |

※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） | 747（720）<br>29.1（28.8） |