






3月の予定献立表 (前半)



☆ **今月の目標** [一年間の食生活を振り返ろう!]

令和7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						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うしをと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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 中華スープ 大学芋	魚・肉・大豆・大豆製品 とうふ・ぶたにく・あかみそ・こめみそ ぶたにく	牛乳・小魚・海藻 ぎゅうにゅう	緑黄色野菜 チンゲンサイ・にんじん こねぎ	その他の野菜・きのこ・果物 たまねぎ・はくさい・ほししいたけ・にんにく・しょうが・ねぶかねぎ・(セロリ) もやし・キャベツ・しょうが・(セロリ)	穀類・いも類・砂糖 こめ・むぎ でんぷん・さとう さつまいも・みずあめ・さとう 油・くろごま	油脂 油・ごま油	調味料 他 酒・醤油・甜麺醤・豆板醤・(鶏骨・ローリエ) 中華味・醤油・塩・(鶏骨・ローリエ) 醤油	798 29.9
3 (火)	【 "桃の節句(ひなまつり)" 献立 】 ちらし寿司・牛乳 菜の花のあえもの めかぶボール入りすまし汁 ひなあられ	とりにく・たまご かつおぶし すけとうだら・(かつおぶし)	のり・(こんぶ)ぎゅうにゅう りんじん・さやいんげん なばな・にんじん めかぶ・(こんぶ・にほし) のり	 にんじん・さやいんげん なばな・にんじん こねぎ	ほししいたけ・ごぼう キャベツ・だいこん・とうもろこし たけのこ	こめ・さとう・でんぷん さとう ふ・でんぷん・こむぎこ もちごめ・さとう	ごま・ねりごま・マヨネーズ 醤油 酒・塩・醤油・他	667 23.9	
4 (水)	【 卒業生リクエスト献立 第3弾 … 高等部3年生 】 ココアあげパン・牛乳 煮込みハンバーグ 添え野菜(にんじんグラッセ・ブロッコリー) ミネストローネ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ こなチーズ	たまねぎ・しめじ にんじん・ブロッコリー にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ いちご	コッパン・さとう 油 ぼんご・でんぷん・さとう さとう パター マカロニ オリーブ油	純ココアパウダー 醤油・塩・黒コショウ・白コショウ・ナツメグ・ケチャップ・ソース・デミグラスソース・赤ワイン・他 塩 ソース・コショウ・塩・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	842 30.8	
5 (木)	麦ごはん・牛乳 筑前煮 カラフルたまご焼き かぼちゃのみそ汁	とりにく・こやうどうふ たまご みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ひじき・チーズ (こんぶ・にほし)	にんじん・さやいんげん 赤ピーマン ほうれんそう かぼちゃ・こねぎ	こんにやく・れんこん・ごぼう ほししいたけ たまねぎ たまねぎ	こめ・むぎ さとも・さとう さとう ふ	醤油・みりん・酒・だし汁 だし汁・醤油・みりん	737 29.1	
6 (金)	たこ飯・牛乳 いわしフライ 磯香あえ みそ汁	たこ いわし のり あつあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)ぎゅうにゅう (こんぶ)ぎゅうにゅう (こんぶ)ぎゅうにゅう (こんぶ)ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん ほうれんそう こねぎ	ごぼう・しょうが きゅうり・キャベツ・きりぼしだいこん たまねぎ・しめじ	こめ・むぎ ぼんご・こむぎこ さつまいも	だし汁・醤油・酒・みりん・塩 塩・他 醤油・みりん	714 30.5	
9 (月)	祝 【 卒業おめでとう献立 】 伊万里産古代米赤飯・牛乳 鶏肉の唐揚げ 紅白なます 豚汁 卒業お祝いミニカップケーキ	とりにく かつおぶし ぶたにく・みそ・あつあげ・(かつおぶし) たまご	ぎゅうにゅう (こんぶ)ぎゅうにゅう (こんぶ)ぎゅうにゅう なまクリーム	 しょうが・にんにく にんじん にんじん・こねぎ かぼちゃ	こめにやく・ごぼう・たまねぎ こんにやく・ごぼう・たまねぎ	こめ・くろまい こむぎこ・でんぷん さとう こむぎこ・さとう・カラー スプレー(さとう)	酒・塩 酒・塩・コショウ 酢・塩 パーキングパウダー	879 30.5	
10 (火)	 (給食はありません)								
11 (水)	ミルクパン(はちみつ&マーガリン) 牛乳 ソース焼きそば 大根とりんごの甘酢サラダ 肉団子のスープ	ぶたにく・いか・かまぼこ あおのり とりにく・ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・こねぎ にんじん・ほうれんそう	キャベツ・たまねぎ・もやし だいこん・りんご・きゅうり たまねぎ・しょうが・きくらげ	ミルクパン・はちみつ マーガリン 油 さとう でんぷん	酒・ガーリックパウダー・塩・焼きそばソース・ソース 酢・塩 塩・醤油	768 34.1		

3月の予定献立表（後半）



今年度の目標【一年間の食生活を振り返ろう！】



令和7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						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			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 豆・大豆製品	ぎゅうにゅう ぎょかな 牛乳・小魚 ・海藻	りょくおうしよく 緑黄色 野菜	た やさい その他の野菜 ・きのこ・果物	こくろい ろい 穀類・いも類 ・砂糖	ゆし 油脂	たんぱく質 (g)	
12 (木)	めいごはん・牛乳 鮭のみそマヨチーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 沢煮碗		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		酒・塩・コショウ・みりん	761
		さけ・みそ	チーズ		しょうが	さとう	マヨネーズ・ご ま油	酒・塩・コショウ・みりん	37.3
		とり・にく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	ごま油	酒・塩・だし汁・醤油・み りん	
	ふたにく・(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・たけのこ			油	塩・醤油	
13 (金)	めいごはん・牛乳 手作りえびフライ(一食タルタルソース) 添え野菜 おひたし 豆腐とわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			731
		えび・たまご			キャベツ・とうもろこし	こむぎこ・ばんこ	油・タルタル ソース	塩	27.5
		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	
		とうふ・あぶらあげ・み そ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ・にぼ し)	にんじん	たまねぎ				
16 (月)	めいごはん・牛乳 キッシュ風たまごのオープン焼き れんこんと大根のサラダ チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			713
		たまご・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ	さとう	マヨネーズ・オ リーブ油	塩	26.6
		まぐろあぶらづけ		きゅうり・だいこん・れんこん				野菜いっぱい和風ドレッシ ング	
		ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・(セロリ)		油	醤油・コンソメ・塩・コショウ(鶏 骨・ローリエ)	
17 (火)	めいごはん・牛乳 さばの西京焼き・ゆで野菜 切り干し大根の煮物 すまし汁 ミニぼたもち(つぶあん)		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			720
		さば・みそ		かいわれだいこん	キャベツ	さとう	ごま・マヨネ ーズ	みりん・醤油	31.4
		ぶたにく		さやいんげん・にんじん	きりぼしだいこん・こんにやく・ごぼう	さとう	油	酒・醤油・みりん・だし汁	
		かまぼこ・(かつおぶ し)	わかめ・(にぼし・こん ぶ)		えのきたけ・ほししいたけ			醤油・塩	
		あずき				もちごめ・さとう		酢・塩・他	
18 (水)	スパゲッティミートソース・牛乳 ほうれんそうのごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく・ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマトピューレ・ホールマト ・にんじん	たまねぎ・にんにく・グリーンピース・ (セロリ)	スパゲッティ・さとう でんぷん	オリーブ油	塩・ケチャップ・赤ワイン・デミ グラスソース・ソース・コショウ・醬 油・コンソメ(鶏骨・ローリエ)	743
		ハム		ほうれんそう	きゅうり・キャベツ・もやし	さとう	ごま・油	醤油・酢	31.0
			ヨーグルト		おうとう・みかん・パイナップル・りん ご				
19 (木)	めいごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 みそけんちん汁		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			809
		ぎゅうにく・ぶたにく・た まご		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ・ばんこ・さとう	油・バター	塩・コショウ	28.0
		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	だし汁・醤油・みりん	
		とり・にく・とうふ・あぶら あげ・みそ(かつおぶ し)	(こんぶ・にぼし)	こねぎ・にんじん	しめじ・ごぼう・こんにやく・だいこん				
20 (金)	 春 分 の 日								
23 (月)	ハヤシライス(ラッキー人参入り)・牛乳 ちりめんじゃこのサラダ くだもの(デコポン)	ぶたにく・ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ホールマト・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・グリン ピース	こめ・むぎ・さとう	バター	赤ワイン・ハヤシライス・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)	716
			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	26.6
					デコポン				
24 (火)	修 了 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
(基準値)

757
(730)
29.8
(29.2)

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

