９月　学校給食予定献立表

『生活リズムをととのえよう！！』

佐賀県立伊万里伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群（赤） 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる食品群（黄） 5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油脂	調味料	栄養価 熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	ｶﾙｼｳﾑ(mg)
1（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			795	32.0	24.4	353
	和風ミートローフ　粉ふき芋	牛肉　豚肉　大豆　たまご	ひじき　牛乳		たまねぎ	パン粉　じゃがいも		砂糖　醤油　酒　塩　こしょう				
	ほうれん草ののり和え		のり	ほうれん草　にんじん	切干大根			砂糖　醤油				
	根菜のみそ汁	みそ		にんじん	ごぼう　だいこん			煮干し（だし）				
2（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			815	32.8	25.9	402
	かに玉	かにかまぼこ　卵		葉ねぎ　にんじん	たまねぎ	砂糖　でん粉	油	塩　こしょう　煮干し（だし）醤油　みりん				
	厚揚げのオイスターソース炒め	厚揚げ　ベーコン		チンゲンサイ	もやし　きくらげ　にんにく		油	塩　砂糖　醤油　かき油				
	水餃子	ぎょうざ		にんじん　こねぎ			ごま油	塩　こしょう　醤油　がらスープ				
5（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			852	32.7	29.6	313
	鶏肉のソース焼き　ジャーマンポテト	鶏肉　ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ	じゃが芋		レモン汁　醤油　ソース　塩　こしょう				
	人参サラダ			にんじん	キャベツ　とうもろこし		マヨネーズ	フレンチドレッシング				
	ビーフン汁	焼き豚		ほうれん草	たまねぎ	ビーフン		がらスープ　醤油　塩　酒				
6（火）	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン		トマトピューレ　赤ワイン	847	27.5	28.0	302
	なすとトマトの冷製パスタ	ベーコン		トマト　パセリ	にんにく　なす　たまねぎ	スパゲティ	オリーブ油	塩　こしょう　レモン汁　コンソメ粉				
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも　砂糖	マヨネーズ	塩　こしょう				
	アセロラゼリー					アセロラゼリー						
7（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			840	35.6	29.5	367
	麻婆豆腐	豆腐　豚肉　みそ		にんじん	にんにく　たまねぎ　深ねぎ	砂糖　でん粉	油	醤油　豆板醤　がらスープ				
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	もやし	砂糖	ごま　ごま油	醤油				
	にらのみそ汁	たまご　豚肉　みそ		にら　にんじん				煮干し（だし）				
8（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			794	36.2	27.3	362
	魚のムニエル　茹で野菜	メルルーサー	チーズ　バター	にんじん	キャベツ	小麦粉　じゃが芋		塩　こしょう　ごまドレッシング				
	ラタトゥイユ	鶏肉		赤ピーマン　ピーマン　トマト	たまねぎ　なす　黄ピーマン　にんにく		オリーブ油	トマトケチャップ　コンソメ粉　塩　こしょう				
	きのこスープ	油揚げ		こねぎ	えのきたけ　しめじ　エリンギ	オリーブ油		醤油　酒　塩　こしょう　がらスープ				
9（金）	栗ごはん　牛乳		牛乳		くり	精白米　強化米　もち米	黒ごま	塩　酒	732	33.6	24.7	335
	小菊蒸し	豚肉　卵		にんじん	たまねぎ	でん粉　ワンタン皮		塩　醤油　酒				
	磯和え		のり	ほうれん草　にんじん	もやし			醤油　みりん				
	すまし汁	油揚げ　かまぼこ		こねぎ	たまねぎ			鰹節（だし）醤油　塩				
12（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			807	35.3	27.0	338
	豚ニラ炒め	豚肉　みそ		にら　にんじん	たまねぎ　キャベツ　しょうが　にんにく	砂糖	油	塩　こしょう　ソース　醤油　酒				
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ	塩　こしょう				
	雷汁	豆腐		こねぎ	ごぼう　だいこん	こんにゃく	油	煮干し（だし）醤油　塩				
13（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		トマトケチャップ	824	31.6	28.1	403
	ポテトオムレツ　茹で野菜	豚肉　牛肉　卵		にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ	じゃが芋		塩　こしょう　醤油　酒				
	野菜のごま和え			ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖	ごま	みりん　醤油				
	チンゲンサイのスープ	焼き豚		チンゲンサイ	たまねぎ			醤油　酒　塩　こしょう　がらスープ				
14（水）	中華味ごはん　牛乳	焼き豚　豚肉		にんじん	えだまめ	精白米　強化米　麦　砂糖	ごま油　ごま	醤油　酒	824	32.2	25.8	331
	シューマイ	しゅうまい										
	バンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり　きくらげ	はるさめ　砂糖	ごま	酢　醤油				
	茎わかめと卵のスープ	たまご	茎わかめ	葉ねぎ	たまねぎ	でん粉	ごま油	醤油　がらスープ				
15（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			810	33.2	26.7	377
	ひじき入りハンバーグ　ソテー	牛肉　豚肉　卵	ひじき　牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　もやし　とうもろこし	パン粉　砂糖　でん粉	油	塩　こしょう　酒　醤油　みりん				
	こんにゃくの炒り煮	さつま揚げ		にんじん　さやいんげん		こんにゃく　砂糖	ごま　ごま油	醤油　酒　煮干し（だし）				
	豆腐のみそ汁	豆腐　みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			煮干し（だし）				
16（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			841	36.1	27.0	307
	魚のホイル焼き　茹で野菜	赤魚　みそ	牛乳	さやいんげん	たまねぎ　しめじ　もやし　とうもろこし		マヨネーズ	塩　酒　ごまドレッシング				
	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう　えだまめ	こんにゃく　砂糖	ごま油	醤油　みりん　酒				
	麩のすまし汁　梨ゼリー	かまぼこ	わかめ	こねぎ	なし	麩　砂糖　アガー		鰹節（だし）醤油　塩　レモン汁				
20（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		塩　こしょう　酒　ソース	883	31.4	31.7	307
	鶏肉のトマトソースかけ　ソテー	鶏肉		さやいんげん　にんじん	にんにく　たまねぎ　とうもろこし	でん粉　砂糖	油　バター	トマトケチャップ　コンソメ粉				
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ　砂糖	マヨネーズ	酢　塩　こしょう				
	ポテトポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ	じゃがいも　小麦粉	バター	塩　こしょう　コンソメ粉				
21（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			868	37.1	32.0	373
	さばのピリ辛ソースかけ	さば		こねぎ　ブロッコリー	だいこん	でん粉　砂糖	油　マヨネーズ	酒　塩　酢　醤油				
	冬瓜の煮物	鶏肉　油揚げ			とうがん	砂糖		醤油　酒　みりん				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ		こねぎ	たまねぎ　しめじ			煮干し（だし）				
22（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			822	25.5	29.2	362
	なすのミートソース焼き　磯ポテト	豚肉	チーズ　青のり		なす　たまねぎ	じゃがいも	油　マヨネーズ	トマトケチャップ　塩　こしょう				
	海藻サラダ		海藻ミックス	赤ピーマン	きゅうり　だいこん　とうもろこし		ごま	青しそドレッシング				
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳　生クリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ		油	コーンクリーム　塩　こしょう　がらスープ				
26（月）	ナン　牛乳		牛乳			ナン		カレールー　ソース	774	29.2	29.7	299
	ドライカレー	牛肉　豚肉		にんじん　トマト　ピーマン	たまねぎ　にんにく　干しぶどう		油	酒　塩　カレー粉				
	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	砂糖	マヨネーズ	酢				
	コンソメスープ			にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃが芋　マカロニ		コンソメ粉　塩　こしょう				
27（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			854	30	26.0	410
	鮭の磯の香チーズフライ　茹で野菜	鮭フライ			キャベツ　とうもろこし	じゃが芋	油	塩　ごまドレッシング				
	ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	にんじん　さやいんげん		こんにゃく　砂糖	ごま油	醤油				
	さつま芋のみそ汁	みそ		こねぎ	しめじ　たまねぎ	さつま芋		煮干し（だし）				
28（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		醤油　みりん　酒	833	32.8	24.5	334
	鶏肉の照り焼き　スパソテー	鶏肉		パセリ	しょうが　にんにく	砂糖　スパゲティ	油	トマトケチャップ　塩　こしょう				
	さっぱりサラダ **＜セレクト給食(果物)＞**			にんじん	キャベツ　きゅうり			青しそドレッシング				
	なすのごまみそ汁　果物	油揚げ　みそ		こねぎ	なす　たまねぎ　なし　ぶどう		ごま	煮干し（だし）				
29（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		中華だし	836	28.3	26.5	377
	チャプチェ	鶏肉		にんじん　にら　ピーマン	にんにく　もやし　たまねぎ	はるさめ　砂糖	ごま油　ごま	酒　みりん　塩　醤油				
	切干大根のナムル				切干大根　きゅうり	砂糖	ごま　ごま油	醤油				
	中華スープ	ベーコン		こまつな　にんじん			ごま油	中華だし　塩　こしょう　醤油				
30（金）	シシリアンライス　牛乳	牛肉　豚肉　卵	牛乳　のり	トマト	レタス　きゅうり　たまねぎ	精白米　強化米　麦		塩　こしょう　マヨネーズ	845	28.6	29.7	355
	野菜のミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃが芋		コンソメ粉　塩　こしょう				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パインアップル　もも　梨	砂糖						
								９月の平均	**830**	**32.1**	**27.7**	**350**