

10月 学校給食予定献立表



『バランスの良い食事をしよう!!』



佐賀県立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)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養												
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産物	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・葉物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		糖量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	加糖量(mg)									
5 (水)	えびピラフ	えび	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	とうもろこし	精白米 強化米	バター	がらスープ 塩	834	29.0	28.5	297							
	ツナとポテトのマヨネーズ焼き	ツナ	粉チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	春雨	マヨネーズ	塩	こしょう											
	春雨スープ	鶏肉		こねぎ	たまねぎ	しめじ			塩	こしょう 醤油					がらスープ						
6 (木)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			792	36.4	21.5	397							
	魚の照り焼き おろし大根	赤魚			だいこん			砂糖		酒					みりん 醤油						
	きゅうりのごま酢和え	ちくわ		にんじん	きゅうり			砂糖	ごま	酢					醤油						
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ	みそ	こねぎ	ごぼう	さつまいも				煮干し(だし)											
7 (金)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			851	31.3	24.0	391							
	豚肉じゃが 人参サラダ	豚肉		にんじん さやいんげん	パセリ	しょうが	たまねぎ りんご	とうもろこし	じゃがいも	砂糖					油	醤油	みりん	フレンドレッシング			
	ほうれん草のみそ汁	油揚げ	みそ	ほうれん草	だいこん										煮干し(だし)						
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト					ブルーベリージャム													
11 (火)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			840	31.7	31.9	286							
	タンドリーチキン 粉ふき芋	鶏肉	ヨーグルト		しょうが	にんにく	じゃがいも			ごまドレッシング					塩						
	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	塩					こしょう						
	キャベツスープ	鶏肉		ほうれん草	たまねぎ	キャベツ				塩					こしょう	コンソメ	醤油				
12 (水)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			800	34.5	25.0	348							
	魚のもみじ焼き	ホキ	バター	にんじん	ほうれん草				マヨネーズ	酒					塩	こしょう					
	五豆	大豆		にんじん	さやいんげん	れんこん		こんにやく	砂糖						醤油	みりん	煮干し(だし)				
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ	みそ	こねぎ	たまねぎ	じゃが芋									煮干し(だし)						
13 (木)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			827	36.1	27.1	361							
	松風焼き 茹で野菜	鶏肉	たまご	みそ	葉ねぎ	にんじん	たまねぎ	もやし	パン粉	砂糖					ごま	醤油	和風ドレッシング				
	茎わかめの煮物	さつま揚げ		にんじん	ごぼう				ごま油	醤油					みりん	酒					
	豆乳みそ汁	豚肉	油揚げ	みそ	豆乳	えのきたけ	だいこん								煮干し(だし)						
14 (金)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			876	29.7	29.2	330							
	鶏肉のフルーティ焼き	鶏肉		さやいんげん	にんにく			砂糖	さつま芋						醤油	みりん	酒				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう	きゅうり			ごま						塩	こしょう	りんごジャム				
	なすのみそ汁	みそ	わかめ							マヨネーズ					ごまドレッシング		煮干し(だし)				
17 (月)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			864	33.8	27.3	419							
	キャベツメンチカツ	豚肉	おから	卵	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	キャベツ	パン粉	小麦粉					油	マヨネーズ	塩	こしょう	ソース		
	切干大根の炒め煮	油揚げ			さやいんげん	にんじん	切干大根		砂糖						油		みりん	醤油			
	豆腐としめじのスープ	豆腐	かに	かまぼこ	こねぎ	しめじ		でんぶん								醤油	塩	酒	がらスープ		
18 (火)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			826	31.8	30.3	304							
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	しょうが	キャベツ	もやし	小麦粉		油					みりん	酒	醤油	塩	こしょう		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり		じゃがいも	砂糖	ごま	マヨネーズ					こしょう						
	ふわふわ汁	たまご	スキムミルク	にんじん	こねぎ	たまねぎ		片栗粉							がらスープ	塩	こしょう				
19 (水)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			828	35.1	26.1	322							
	魚の揚げ煮	赤魚	さば			しょうが	キャベツ	きゅうり	小麦粉	でんぶん					砂糖	油	マヨネーズ	醤油	みりん		
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉		にんじん	さやいんげん	しょうが			さといも	砂糖							みりん	酒	醤油		
	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)				
20 (木)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			870	34.0	30.2	345							
	鶏肉のソース焼き	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			
	れんこんサラダ			にんじん	キャベツ	れんこん	えだまめ	砂糖	ごま	マヨネーズ					酢	こしょう					
	ビーフ汁	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			
21 (金)	栗おこわ	あずき	牛乳					精白米 強化米	もち米		黒ごま		塩								
	さばのごま焼き	さば				キャベツ	だいこん	きゅうり	しそ	こんにやく	砂糖		醤油	塩	酒						
	煮ごみ	鶏肉	さつま揚げ	かまぼこ	油揚げ	にんじん	くり	ごぼう	れんこん	あずき			醤油	酒							
	すまし汁			ほうれん草									醤油	(だし) 醤油	酒						
25 (火)	鶏ごぼう飯	鶏肉	油揚げ	牛乳	にんじん	さやいんげん	ごぼう	精白米 強化米	麦	砂糖			醤油	塩	酒	みりん					
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐		ほうれん草	にんじん	たまねぎ	しめじ	でんぶん	小麦粉	砂糖	油	ごま油	醤油	塩	みりん	煮干し(だし)					
	切干大根のみそ汁	油揚げ	みそ	こまつな		切干大根	えのきたけ						煮干し(だし)								
26 (水)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			809	35.9	27.7	348							
	ブルコギ	豚肉	みそ	にんじん	チンゲンサイ	にんにく	生姜	りんご	たまねぎ	もやし					砂糖		油	酒	醤油	みりん	こしょう
	さきいかサラダ		さきいか	にんじん	きゅうり	キャベツ			砂糖						マヨネーズ		醤油	酢			
	わかめ汁	油揚げ	わかめ	こねぎ	たまねぎ										醤油	酢	醤油	酒			
27 (木)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			818	36.7	29.6	438							
	魚のピザソース焼き	メルルーサー	チーズ	ピーマン	さやいんげん	たまねぎ	とうもろこし								塩	こしょう	ピザソース				
	ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ			こんにやく	砂糖	ごま油					醤油	煮干し(だし)					
	けんちん汁	鶏肉	豆腐	にんじん	こねぎ	だいこん	ごぼう			油					醤油	塩	煮干し(だし)				
28 (金)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			836	31.5	21.9	370							
	れんこんハンバーグ	豚肉	卵	スキムミルク	牛乳	ピーマン	赤ピーマン	れんこん	たまねぎ	パン粉					砂糖	でんぶん	小麦粉	醤油	みりん	カレー粉	
	ほうれん草のり	のり		ほうれん草	にんじん	切干大根									醤油						
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ	こねぎ	だいこん	えのきたけ								煮干し(だし)						
31 (月)	ごはん		牛乳					精白米 強化米			853	26.0	20.9	403							
	かぼちゃコロッケ	豚肉	たまご	スキムミルク	かぼちゃ	にんじん	ピーマン	たまねぎ		小麦粉					パン粉	スバゲティ	油	塩	こしょう	ソース	トマトケチャップ
	海藻サラダ		海藻ミックス			だいこん											青しそ	ドレッシング			
	コンソメスープ		牛乳	生クリーム	パセリ	コンソメ	とうもろこし	たまねぎ								塩	こしょう				



10月の平均	833	33.3	26.7	365
--------	-----	------	------	-----