１２月　学校給食予定献立表

『寒さに負けない食事をしよう！！』

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	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	ｶﾙｼｳﾑ(mg)
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑　黄　色　野　菜	そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	米・麺・いも・砂糖	油　脂					
1（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		コンソメ粉　ソース　塩	873	30.8	31.6	307
	鶏肉のトマトソースかけ　ソテー	鶏肉		ほうれん草　にんじん	にんにく　たまねぎ　とうもろこし	でんぷん　砂糖	油　バター	こしょう　酒　トマトケチャップ				
	スパゲティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	スパゲティ　砂糖	マヨネーズ	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				
2（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			786	39.2	24.9	325
	肉野菜炒め	豚肉		にんじん　ピーマン	しょうが　キャベツ　もやし　たまねぎ　きくらげ	砂糖	ごま油	かき油　醤油　酒　みりん				
	海藻サラダ		海藻ミックス		だいこん　きゅうり		ごま	青しそドレッシング				
	肉団子スープ	鶏肉　たまご		にんじん　こねぎ	しょうが　干し椎茸	でんぷん	ごま油	醤油　みりん　酒　塩　こしょう　がらスープ				
5（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			835	32.5	26.2	374
	魚のホイル焼き　ジャーマンポテト	メルルーサー　みそ　ベーコン		さやいんげん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも	マヨネーズ	塩　酒　醤油　みりん　こしょう				
	切干大根サラダ			にんじん	切干大根　きゅうり　とうもろこし		ごま	ごまドレッシング				
	かぶのスープ	鶏肉		こねぎ	かぶ	さつまいも		コンソメ粉　塩　こしょう　醤油				
6（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			859	33.8	30.6	355
	チキン南蛮　もやしのソテー	鶏肉		にんじん　ピーマン　さやいんげん	たまねぎ　もやし	でんぷん　砂糖	油　タルタルソース　バター	塩　こしょう　酒　酢				
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう　えだまめ	砂糖	ごま油　ごま	醤油　酒　みりん				
	大根のみそ汁	油揚げ　みそ		こまつな	だいこん			煮干し（だし）				
7（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			787	29.7	21.4	338
	そぼろ肉じゃが	豚肉		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも　こんにゃく　砂糖	油	醤油　酒　みりん				
	のり酢和え	シーチキン	のり	ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖		酢　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）				
8（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			857	36.6	32.4	378
	さばのタンドリー焼き　いんげんソテー	さば	ヨーグルト	さやいんげん	とうもろこし			塩　こしょう　醤油　トマトケチャップ　カレー粉				
	れんこんサラダ	シーチキン		にんじん	れんこん　きゅうり		マヨネーズ　ごま	みりん　醤油				
	豚汁	豚肉　厚揚げ　みそ		こねぎ	だいこん　ごぼう　はくさい			煮干し（だし）				
9（金）	カレーピラフ　牛乳	豚肉	牛乳	にんじん　ピーマン	たまねぎ	精白米　強化米　麦	バター	コンソメ粉　カレー粉　塩　こしょう	835	27.5	26.3	394
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳　チーズ	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ　小麦粉　パン粉	バター　油	塩　こしょう				
	ポトフ	ウインナー		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋		コンソメ粉　塩　こしょう				
12（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			841	29.4	26.2	418
	あじのチーズフライ　茹で野菜	あじ　たまご	粉チーズ		キャベツ　きゅうり	小麦粉　パン粉	油	塩　こしょう　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		しらたき　砂糖	ごま油	みりん　醤油				
	さつま芋のみそ汁	みそ		こねぎ	しめじ　たまねぎ	さつまいも		煮干し（だし）				
13（火）	丸パン　牛乳	えび　いか	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	精白米　強化米　麦　じゃがいも		カレー粉　醤油　ソース　カレールウ　がらスープ	844	37.7	42.1	474
	照り焼きハンバーグ	豚肉　牛肉　卵			たまねぎ	パン粉　砂糖　でんぷん		醤油　みりん				
	ポテトサラダ　チーズ		チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも　砂糖	マヨネーズ	酢　こしょう				
	トマトシチュー	鶏肉	生クリーム	かぼちゃ　にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ			塩　こしょう　がらスープ				
14（水）	親子丼　牛乳	鶏肉　かまぼこ　たまご	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ	精白米　強化米	油	醤油　みりん　酒	809	31.3	30.1	331
						砂糖		鰹節（だし）塩				
	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				
	すまし汁	油揚げ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			鰹節（だし）醤油　塩　酒				
15（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			816	31.7	30.6	282
	鶏肉のガーリック焼き　茹で野菜	鶏肉		ブロッコリー			マヨネーズ	塩　ガーリックパウダー　こしょう				
	にんじんサラダ			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	豚肉		にんじん　こねぎ	キャベツ　もやし	ビーフン		酒　醤油　塩　こしょう　コンソメ粉				
16（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			818	36.4	27.2	376
	魚の西京焼きor梅マヨ焼き	たい　みそ		にんじん	梅干し　きゅうり　とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	みりん　酒　醤油　和風ドレッシング				
	切干大根の炒め煮　茹で野菜	丸天		にんじん　さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	醤油　みりん				
	厚揚げと白菜のみそ汁	厚揚げ　みそ		こねぎ	はくさい　しめじ			煮干し（だし）				
19（月）	カレーライス　牛乳	鶏肉	牛乳			精白米　強化米　麦			817	23.4	28.2	316
				にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃが芋　黒砂糖						
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう　きゅうり		ごま　マヨネーズ					
	いちごゼリー				パインアップル			いちごゼリーの素				
20（火）	牛乳		牛乳						859	32.7	31.8	411
	スパゲティクリームソース	ベーコン	牛乳　粉チーズ	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　にんにく	スパゲティ　小麦粉	オリーブ油　バター	塩　コンソメ粉　白ワイン　こしょう				
	盛り合わせサラダ	たまご			キャベツ　もやし　とうもろこし			和風ドレッシング				
	野菜スープ	鶏肉		にんじん　さやいんげん	はくさい	じゃが芋		コンソメ粉　醤油　塩				
21（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			813	28.3	30.5	314
	ヒレカツ　茹で野菜	豚肉　たまご		とうもろこし	キャベツ	小麦粉　パン粉	油	ソース　ごまドレッシング				
	かぶの昆布和え		塩昆布	にんじん	かぶ　きゅうり							
	卵スープ	たまご　焼き豚		こねぎ　にんじん	たまねぎ	でんぷん		がらスープ　醤油　塩　こしょう				
22（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		青しそドレッシング	836	36.1	21.7	324
	魚の幽庵焼き　茹で野菜	さわら			ゆず　だいこん　黄ピーマン			醤油　みりん　酒				
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖	油	醤油　酒　みりん				
	具だくさんみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　れんこん	さつまいも		煮干し（だし）				
23（金）	★クリスマス★ おたのしみ メニュー！！	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　とうもろこし	精白米　強化米　精麦	バター	トマトケチャップ　塩　こしょう	950	31.3	34.8	346
		鶏肉　たまご		ブロッコリー		小麦粉　パン粉　じゃがいも	油　マヨネーズ	塩　こしょう				
		ハム			きゅうり　キャベツ	マカロニ　砂糖	マヨネーズ	塩　こしょう				
		ベーコン		パセリ　にんじん	たまねぎ　はくさい	ケーキ		コンソメ粉　塩　こしょう				
								１２月の平均	**837**	**32.3**	**29.2**	**357**