

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)		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)	加糖量(mg)
1 (金)	ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ ソテー こんにやくの炒り煮 豆腐のみそ汁	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑 黄 色 野 菜	その 他 の 野 菜 ・ 果 物	米・麺・いも・砂糖	油	塩 こしょう 酒 醤油 みりん	829	33.6	26.8	380
		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				
		さつま揚げ	わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにやく 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 煮干し(だし)				
		豆腐 みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)				
4 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のソース焼き 野菜ソテー 人参サラダ ビーフン汁	鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし	精白米 強化米		レモン汁 醤油 ソース 塩 こしょう	812	31.2	26.9	328
				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				
		焼き豚		こまつな	たまねぎ	ビーフン		がらすープ 醤油 塩 酒				
5 (火)	なすとトマトの冷製パスタ マセドアンサラダ 梨ゼリー	ベーコン	牛乳	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	トマトケチャップ 赤ワイン	773	25.9	28.2	276
		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				
					なし	砂糖 アガー						
6 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 三色和え にらのみそ汁	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	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 がらすープ	825	35.2	26.8	388
		かまぼこ		ピーマン	もやし	砂糖	ごま ごま油	醤油				
		たまご 豚肉 みそ		にら にんじん				煮干し(だし)				
7 (木)	ごはん 牛乳 魚のムニエル 茹で野菜 ラタトゥイユ きのこスープ	メルルーサー	チーズ バター		もやし きゅうり	精白米 強化米		塩 こしょう 和風ドレッシング	796	36.5	25.9	341
		ラタトゥイユ		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	小麦粉 じゃが芋	オリーブ油	塩 こしょう レモン汁 コンソメ粉				
		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 がらすープ				
8 (金)	わかめごはん 牛乳 小菊蒸し 付け合わせ野菜 磯和え すまし汁	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ	精白米 強化米		塩	828	31.6	24.1	348
				ほうれん草 にんじん	もやし			塩 醤油 酒				
		油揚げ		こねぎ	たまねぎ えのきたけ			醤油 みりん				
11 (月)	ごはん 牛乳 女性のメニューソース焼き カレー粉ふき 海藻サラダ コーンチャウダー	豚肉	牛乳		なす たまねぎ	精白米 強化米	油 マヨネーズ	トマトケチャップ 塩 こしょう カレー粉	852	27.0	27.6	399
		海藻サラダ	チーズ	赤ピーマン	きゅうり だいこん とうもろこし	じゃがいも	油 マヨネーズ	青しそドレッシング				
		コーンチャウダー	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ		油	コンソメ粉 塩 こしょう がらすープ				
12 (火)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 茹で野菜 きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	赤魚 みそ	牛乳	さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	精白米 強化米		塩	803	30.5	23.9	345
				にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく 砂糖	ごま油	塩 酒 ごまドレッシング				
		油揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃが芋 マカロニ		醤油 みりん 酒				
13 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ほうれん草のナムル 中華スープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きくらげ	精白米 強化米	ごま油	醤油 酒	779	35.0	22.1	344
				ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢				
		焼き豚 たまご		こねぎ	たまねぎ	ごま油	中華だし 塩 醤油 酒					
14 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ソテー フレンチサラダ ポテトポタージュ	鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米		塩 こしょう 酒 ソース	835	30.0	27.2	318
					キャベツ きゅうり 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				
					たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう				
15 (金)	ごはん 牛乳 ポテトオムレツ 茹で野菜 マカロニサラダ 野菜スープ	豚肉 牛肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米		トマトケチャップ	875	29.2	30.1	320
		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				
		焼き豚		ほうれん草	たまねぎ			醤油 酒 塩 こしょう がらすープ				
19 (火)	中華味ごはん 牛乳 シューマイ 春雨サラダ 茎わかめと卵のスープ	焼き豚 豚肉	牛乳	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	822	31.5	24.9	326
		しゅうまい										
		ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま	酢 醤油				
20 (水)	さばのピラソースかけ 茹で野菜 冬瓜の煮物 厚揚げのみそ汁	さば	牛乳	こねぎ にんじん	だいこん もやし	精白米 強化米	油	酒 塩 酢 醤油 和風ドレッシング	891	36.7	32	366
		鶏肉 油揚げ			とうがら	でん粉 砂糖		醤油 酒 みりん				
		厚揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ しめじ			煮干し(だし)				
21 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き スパソテー さつぱりサラダ <セレクト給食(果物)> 大根のごまみそ汁 果物	鶏肉	牛乳	パセリ	しょうが にんにく	精白米 強化米		醤油 みりん 酒	828	31.8	22.4	317
				にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 スパゲティ	油	トマトケチャップ 塩 こしょう				
		油揚げ みそ		こねぎ	だいこん ごぼう しめじ なし ぶどう		ごま	青しそドレッシング				
22 (金)	ごはん 牛乳 千草焼き 茹で野菜 厚揚げのオイスターソース炒め 切干大根のすまし汁	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 強化米		酒 醤油 鰹節(だし)	820	32.8	30.9	430
		厚揚げ		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				
		切干大根のすまし汁		こねぎ	切干大根 えのきたけ		ごま油	醤油 塩 こしょう 中華だし				
25 (月)	ナン 牛乳 ドライカレー コールスローサラダ コンソメスープ	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく 干しぶどう	精白米 強化米		カレールー ソース	810	31.3	32.3	300
				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				
				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				
26 (火)	ごはん 牛乳 あじのチーズフライ 茹で野菜 ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁	あじ たまご	牛乳		キャベツ とうもろこし	精白米 強化米		カレールー ソース	821	29.4	23.6	405
		油揚げ		にんじん さやいんげん	こんにやく 砂糖	ごま油		塩 ごまドレッシング				
		みそ		こねぎ	しめじ たまねぎ	さつま芋		醤油 煮干し(だし)				
27 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ 雷汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく	精白米 強化米		酒	826	32.0	26.1	339
		ハム		かぼちゃ	きゅうり	マヨネーズ	塩 こしょう					
		豆腐		こねぎ	ごぼう だいこん	こんにやく	油	煮干し(だし) 醤油 塩				
28 (木)	ごはん 牛乳 和風ミートローフ もやしのソテー ほうれん草ののり和え 里芋のみそ汁 お月見だんご	牛肉 豚肉 大豆 たまご	牛乳	ひじき 牛乳	さやいんげん	たまねぎ もやし	パン粉	砂糖 醤油 酒 塩 こしょう	855	32.8	23.3	376
				のり	ほうれん草 にんじん	切干大根		砂糖 醤油				
		みそ		にんじん こねぎ	だいこん			煮干し(だし)				
29 (金)	シリアンライス 牛乳 野菜のミルクスープ フルーツヨーグルト	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	898	31.0	31.9	364
		ベーコン		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				
		ヨーグルト			パイナップル もも パナナ	砂糖						
9月の平均									827	31.7	26.7	350

