

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 価						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	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)				
5 (木)	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	麦	バター		がらスープ	塩	こしょう	812	30.2	24.7	333			
	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	マヨネーズ					塩	こしょう									
	豆腐としめじのスープ	豆腐	かにかまぼこ	こねぎ	しめじ	でんぷん							醤油	塩	酒					がらスープ		
6 (金)	ごはん		牛乳					精白米	強化米				醤油	みりん	酒	877	29.8	28.6	328			
	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				塩	こしょう	りんごジャム							
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう	きゅうり				ごま			マヨネーズ	ごまドレッシング								
10 (火)	ごはん		牛乳					精白米	強化米							864	31.3	25.0	390			
	豚肉じゃが 人参サラダ	豚肉	目覚まし	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					フレンチドレッシング		
	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)							
11 (水)	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		でんぷん	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)							
12 (木)	ごはん		牛乳					精白米	強化米							849	31.7	31.2	285			
	タンダーリーチキン	鶏肉	粉ふき芋	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			トマトビュレ					醤油	カレー粉	
13 (金)	ごはん		牛乳					精白米	強化米							867	37.3	29.4	450			
	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	
	ひじきの炒め煮	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)	
16 (月)	ごはん		牛乳					精白米	強化米							853	36.4	27.7	375			
	松風焼き	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		
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん			ごぼう			砂糖	ごま油				醤油					みりん	酒	
17 (火)	魚の揚げ煮	赤魚	さば				しょうが	キャベツ	きゅうり	小麦粉	でんぷん	砂糖	油	マヨネーズ	醤油	みりん						
	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						
	豆腐のみそ汁	豆腐	みそ	わかめ	こねぎ		たまねぎ								煮干し	(だし)						
18 (水)	ごはん		牛乳					精白米	強化米							817	32.5	27.0	357			
	ブルコギ	豚肉	みそ	にんじん	チンゲンサイ	にんにく	生薬	りんご	たまねぎ	もやし	砂糖				酒					醤油	みりん	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		
19 (木)	カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん			たまねぎ	にんにく	しょうが	りんご			精白米	強化米	麦							
	キャベツのサラダ						キャベツ			じゃが芋	黒砂糖				醤油	がらスープ						
	クラッシュゼリー	かに棒					キャベツ			マカロニ	砂糖	マヨネーズ			フレンチドレッシング							
20 (金)	栗おこわ	あずき	牛乳							くり			精白米	強化米	もち米							
	さばのごま焼き	さば		にんじん			だいこん			砂糖					黒ごま							
	煮ごみ	鶏肉	さつま揚げ	にんじん			くり	ごぼう	れんこん	あずき	こんにやく	砂糖			酢	みりん	塩	酒				
26 (木)	さつまいもごはん		牛乳										精白米	強化米	さつまいも							
	魚のみじ焼き	赤魚	バター	にんじん			ほうれん草	とうもろこし	たまねぎ						マヨネーズ							
	きゅうりのごまサラダ			にんじん			きゅうり	キャベツ		砂糖	ごま				醤油	みりん	酒					
27 (金)	ごはん		牛乳										精白米	強化米								
	れんこんハンバーグ	豚肉	卵	スキムミルク	牛乳		れんこん	たまねぎ	キャベツ				パン粉	砂糖	でんぷん							
	じゃが芋のきんぴら					ピーマン	にんじん			じゃがいも	砂糖	油			カレー粉	醤油						
30 (月)	ごはん		牛乳										精白米	強化米								
	豚肉の西京焼き	豚肉	みそ				しょうが	キャベツ	もやし	砂糖	ごま油				酒	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							
31 (火)	ごはん		牛乳										精白米	強化米								
	かぼちゃコロケ	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	スバグティ	油		塩	こしょう	ソース	トマトケチャップ				
	大根サラダ	ツナ	ハロウィン				だいこん	きゅうり							青しそドレッシング							
コンソメ		牛乳	生クリーム	パセリ			コンクリーム	とうもろこし	たまねぎ					コンソメ	塩	こしょう						
10月の平均															844	31.7	26.5	356				

