１１月　学校給食予定献立表

『食品について理解しよう！！』

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）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（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			822	29.9	23.4	310
	煮込みハンバーグ　粉ふき芋	牛肉　豚肉　卵	牛乳		たまねぎ	パン粉　砂糖　じゃが芋		塩　こしょう　ケチャップ　ソース				
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根　きゅうり　とうもろこし			青しそドレッシング				
	春雨スープ			こねぎ	たまねぎ　しめじ	はるさめ		塩　こしょう　醤油　がらスープ				
2（木）	わかめごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			818	27.7	18.5	363
	天ぷら	白身魚　えび		ピーマン　にんじん	たまねぎ	さつまいも　天ぷら粉　砂糖	油	醤油　みりん				
	ごま酢和え			にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま	醤油　酢				
	豆腐のみそ汁	豆腐　みそ		こねぎ	だいこん　えのきたけ			かつお節（だし）				
6（月）	ごはん　牛乳		牛乳　わかめ			精白米　強化米		塩	885	28.5	27.4	437
	えびと厚揚げのチリソース　チーズポテト	えび　厚揚げ	粉チーズ		たまねぎ　しょうが　にんにく	小麦粉　でんぷん　じゃが芋	油　ごま油	トマトケチャップ　コンソメ				
	春雨の中華和え	ハム			きゅうり　とうもろこし	はるさめ　砂糖	ごま油　ごま	醤油				
	中華コーンスープ	たまご		ほうれん草　にんじん	コーンクリーム　しょうが	でんぷん		がらスープ　醤油　塩				
7（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			861	33.9	25.1	347
	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ　もやし　はくさい　きくらげ	でんぷん　砂糖	ごま油	酒　カレー粉　醤油　みりん				
	スパゲティサラダ			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				
	さつま汁	鶏肉　厚揚げ　みそ		こねぎ	だいこん　しめじ	さつまいも		酒　煮干し（だし）				
8（水）	雑穀ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米　雑穀			828	34.3	22.9	330
	魚のコーンフレーク揚げ　茹で野菜	メルルーサー　卵			キャベツ　きゅうり	でんぷん　コーンフレーク	油	塩　こしょう　ごまドレッシング				
	れんこんきんぴら			にんじん	れんこん	こんにゃく　砂糖	ごま　ごま油	醤油　酒				
	沢煮椀	豚肉　油揚げ		にんじん　こねぎ	ごぼう　だいこん	でんぷん	ごま油	かつお節（だし）醤油　塩　酒				
9（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			868	34.7	28.7	360
	鶏肉のマーマレード焼き　さやいんげんソテー	鶏肉		さやいんげん　にんじん	マーマレードジャム　にんにく		油	塩　こしょう　酒　醤油				
	チーズおから	おから　豚肉	牛乳　チーズ	にんじん　こねぎ	たまねぎ	砂糖	油	酒　醤油				
	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）				
10（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			827	29.0	28.8	347
	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　でんぷん	油	醤油　豆板醤　がらスープ				
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋　砂糖	マヨネーズ					
	わかめスープ		わかめ	こねぎ	たまねぎ　えのきたけ		ごま油	醤油　酒　塩　がらスープ				
13（月）	豚丼　牛乳	豚肉	牛乳　のり		しょうが	精白米　強化米　麦　砂糖		醤油　みりん　酒	853	38.9	24.2	328
	海藻サラダ	シーチキン	海藻ミックス		きゅうり　とうもろこし		ごま	青しそドレッシング				
	鶏ごぼう汁	鶏肉		にんじん　こねぎ	たまねぎ　ごぼう	じゃがいも		みりん　醤油　煮干し（だし）酒　塩				
	フルーツきんとん		スキムミルク　牛乳		りんご　パインアップル	さつまいも　砂糖	バター					
14（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			868	41.5	22.3	379
	魚のフライ　茹で野菜	ホキ　たまご		にんじん	キャベツ	小麦粉　パン粉	油　マヨネーズ	ソース				
	かけ和え	いか　みそ		にんじん	だいこん	砂糖	ごま	酢				
	だぶ　果物（みかん）	鶏肉　厚揚げ　かまぼこ			れんこん　ごぼう　干し椎茸　みかん	さといも　こんにゃく　麩　砂糖		醤油　塩　鰹節（だし）				
15（水）	しめじごはん　牛乳	油揚げ　鶏肉	牛乳		しめじ　えだまめ	精白米　強化米　麦　砂糖		塩　酒　醤油	854	34.8	31.5	367
	鶏肉のもみじ焼き	鶏肉		にんじん			マヨネーズ	塩　こしょう　酒				
	ひじきと豆腐の卵とじ	たまご　豆腐	ひじき	にんじん　こねぎ		砂糖	油	醤油　みりん				
	里芋のみそ汁　果物（柿）	みそ		こまつな	たまねぎ　柿	さといも		煮干し（だし）				
16（木）	バターライス　牛乳		牛乳	パセリ		精白米　強化米	バター		861	26.1	29.5	386
	チーズ明太ポテト	明太子	チーズ			じゃがいも	マヨネーズ					
	りんごサラダ			ブロッコリー	りんご　セロリー			和風ドレッシング				
	スープスパゲティ	ベーコン	スキムミルク　牛乳　生クリーム	にんじん　ほうれん草	たまねぎ	スパゲティ　小麦粉	オリーブ油　バター	塩　こしょう　がらスープ				
17（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			873	32.8	29.6	373
	しゅうまい　茹で野菜	豚肉			たまねぎ　もやし　キャベツ	しゅうまいの皮　砂糖		酒　かき油　塩　こしょう　醤油　酢				
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん　さやいんげん	切干大根	砂糖	油	みりん　醤油　酒　煮干し（だし）				
	まごわやさしいみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　こねぎ	だいこん　干し椎茸	じゃがいも	ごま	煮干し（だし）				
20（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			845	32.8	31.1	397
	白身魚とえびのマヨネーズグラタン	白身魚　えび	生クリーム	ほうれん草	たまねぎ		油　マヨネーズ	酒　塩　こしょう				
	茹で野菜　じゃがバタ醤油	ベーコン	青のり		キャベツ　とうもろこし	じゃがいも	バター	塩　こしょう　醤油　ドレッシング				
	かきたま汁	たまご		にんじん　こねぎ		麩　でんぷん		煮干し（だし）醤油　塩				
21（火）	かき揚げうどん　牛乳	鶏肉　油揚げ　いか	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　ごぼう	うどん　じゃがいも　小麦粉	油	塩　鰹節（だし）醤油　酒	730	27.7	25.4	338
	ほうれん草の磯和え		のり	ほうれん草　にんじん	もやし			醤油　みりん				
	さつま芋のかりんとう					さつまいも　砂糖	油					
22（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			874	35.3	33.7	305
	魚のカレームニエル　野菜ソテー	さわら		さやいんげん　赤ピーマン	もやし	小麦粉	バター　油	塩　こしょう　カレー粉				
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり	砂糖	マヨネーズ	こしょう				
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ		たまねぎ			鰹節（だし）塩　醤油　酒				
24（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			775	29.9	25.6	384
	千草焼き　茹で野菜	鶏肉　たまご	ひじき　牛乳	にんじん	たまねぎ　だいこん　きゅうり		油	酒　醤油　塩　煮干し（だし）ドレッシング				
	こんにゃくの炒め煮	さつま揚げ		さやいんげん　にんじん		砂糖　こんにゃく	ごま油　ごま	醤油　酒				
	白菜のみそ汁	厚揚げ　みそ			はくさい　たまねぎ			煮干し（だし）				
27（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			889	33.3	32.6	380
	ミートローフ　ほうれん草のソテー	豚肉　牛肉　たまご　豆腐	牛乳	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　とうもろこし	パン粉	油	塩　こしょう　ソース　トマトケチャップ				
	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				
	みそスープ	ベーコン　みそ	牛乳	こねぎ	たまねぎ　しめじ	じゃがいも		煮干し（だし）				
28（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			785	36.3	16.1	370
	魚のピカタ　ゆかり和え	メルルーサー　卵	チーズ		キャベツ　きゅうり　しそ	小麦粉		塩　こしょう　醤油				
	じゃが芋きんぴら			にんじん		じゃがいも　砂糖	ごま油	醤油　かき油				
	だんご汁	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん　葉ねぎ	ごぼう　だいこん	白玉粉　小麦粉		煮干し（だし）				
29（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			866	36.1	26.8	626
	おでん	鶏肉　厚揚げ　ちくわ　たまご	昆布	にんじん	だいこん	さといも　こんにゃく　砂糖		醤油　みりん　鰹節（だし）				
	ごま和えorアーモンド和え			ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド粉　ごま	醤油				
	ふりかけ				野菜ふりかけ							
30（木）	シーフードカレー　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	789	33.1	22.2	325
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	もやし			和風ドレッシング				
	レタススープ	たまご　焼き豚			たまねぎ　レタス			塩　こしょう　醤油　酒　がらスープ				
								１１月の平均	**839**	**32.8**	**26.3**	**373**