
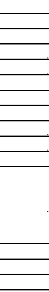
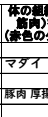
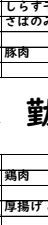


# 令和3年度 11月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	強い骨や歯をつくる (青色のグループ)	体の組織(血液、筋肉)をつくる (赤色のグループ)	体の調子を整え抵抗力をつける (緑色のグループ)	エネルギーのもとになる (黄色のグループ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(g)	アレルギー表示 えび・いか・カニ・貝類
1(月)	栗おこわ 牛乳 魚の照り焼き 小松菜のアーモンド和え 豚汁 果物	牛乳	鶏肉 マダイ	くり しょうがだいこん トマトレモン マダイ しょうがだいこん トマトレモン ごまつな もやしピーマン さといも だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ りんご	精白米 強化米 もち米 麦 ごま 塩 醤油 酒 砂糖 砂糖 アーモンド 醤油 酒 煮干し	947	29.1	31.9	351	
2(水)	 <b>体験的学習活動等休業日</b>									
3(木)	<b>文化の日</b> 									
4(木)	 <b>体験的学習活動等休業日</b> 									
5(金)	にんじんごはん 牛乳 かきたまうどん さんまのおかか煮 切り干し大根ときくらげのサラダ	牛乳 卵	鶏肉 ハム	しらす干し かまぼこ さんまのおかか煮 ツツ	にんじん えのきたけ しょうが ねぎ 切り干し大根ときくらげ きゅうりにんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒 うどん 煮干し だしごぶ 醤油 酒 みりん てんぷん	941	37.2	28.6	359
8(日)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ 牛肉とごぼうの煮物 さといものみそ汁	牛乳	鶏肉 ハム	たまねぎ しらす干し 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しらす干し さといも たらわかれ	精白米 強化米 麦 油 醤油 砂糖 煮干し てんぷん 油 醤油 砂糖 酒 みりん 煮干し	899	27.6	26.2	352
9(月)	牛乳 ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 チーズ	豚肉 鶏肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース パセリ じゃがいも きゅうり にんじん コーン レモン かまぼこ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	スパゲティ 油 ソース 塩 ハヤシルウ ケチャップ 酒 マヨネーズ こしょう コンソメ 酒 醤油 塩 てんぷん	921	34.0	24.2	393	
10(火)	ごはん 牛乳 松風焼き かぶとちりめんの酢の物 きのこトマトスープ 手作りプリン	牛乳 卵	鶏肉 大豆 ハム	たまねぎ しょうが ねぎ 青のりにんじん もやし かぶ にんじん えのきたけ しいたけ しめじ たまねぎ にんじん トマト グリンピース	精白米 強化米 麦 酒 みりん 砂糖 てんぷん ごま 和風ドレッシング 醤油 酢 ごま 砂糖 みりん コンソメ 塩 醤油 プリン	834	31.5	22.5	403	
11(水)	揚げパン 牛乳 豚しゃぶサラダ コーンポタージュ みかんゼリー	牛乳 卵	豚肉 大豆	きなこと キャベツ レタス たまねぎ きゅうり トマト ピーマン しょうが たまねぎ コーン クリーム パセリ みかんゼリー	パン 砂糖 油 塩 練りごま ごま ごまドレッシング ポタージュベースの素 塩 こしょう	815	29.6	28.6	360	
12(木)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	牛乳 チーズ スキムミルク	マダイ	たまねぎ ピーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー トマト じゃがいも 厚揚げ みそ だいこん ねぎ	精白米 強化米 麦 マヨネーズ 醤油 塩 こしょう 青じそドレッシング 油 醤油 みりん ごま 煮干し	887	40.2	28.6	433	
15(日)	さつまいもごはん 牛乳 千草焼き 白和え すまし汁	牛乳 スキムミルク 卵	鶏肉 大豆 豆腐	さつまいも 塩昆布 たまねぎ きくらげ にんじん えだまめ さやいんげん ごまつな にんじん しらす ねぎ かまぼこ しめじ わかめ	精白米 強化米 麦 酒 塩 みりん 煮干し 醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん 砂糖 ごま かつお節 醤油 塩 麹	883	40.9	25.2	397	
16(月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の肉詰め ツナサラダ なめこのみそ汁 果物	牛乳	鶏肉 大豆 豆腐	凍り豆腐 鶏肉 大豆 ちくわ ツツ 油揚げ みそ だいこん なめこのわかめ りんご	精白米 強化米 麦 醤油 みりん 煮干し 油 砂糖 てんぷん イタリアンドレッシング 煮干し	849	33.6	19.6	396	
17(火)	ごはん 牛乳 タンダーチキン 小松菜のソテー さつまいものサラダ 豆腐と卵のスープ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉	にんにく ごまつな しめじ にんじん さつまいも きゅうり たまねぎ 干しぶどう 豆腐 かまぼこ しいたけ にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ パプリカ 油 塩 こしょう 塩 こしょう マヨネーズ コンソメ 塩 こしょう てんぷん	857	25.6	27.0	320	
18(水)	ごはん 牛乳 魚のおろし煮 ポトサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳	さば ハム	だいこん しょうが ねぎ じゃがいも きゅうり にんじん 厚揚げ みそ たまねぎ ねぎ もやし	精白米 強化米 麦 小麦粉 てんぷん 油 煮干し 醤油 みりん 酒 マヨネーズ 砂糖 酢 こしょう 煮干し	817	28.2	27.3	298	
19(木)	ごはん 牛乳 コロッケ ゆて野菜 れんこんのきんぴら 野菜スープ	牛乳 卵	豚肉 鶏肉 大豆	じゃがいも たまねぎ えだまめ キャベツ ピーマン トマト れんこん にんじん かぶ にんじん たまねぎ パセリ	精白米 強化米 麦 強力粉 パン粉 油 ソース ケチャップ 青じそドレッシング ごま 油 砂糖 醤油 コンソメ 塩 醤油 酒	831	31.3	26.5	364	
22(日)	高菜ごはん 牛乳 サバのみぞれ煮 ほうれん草のソテー 春雨スープ 大学いも	牛乳	しらす干し さばのみぞれ煮	しらす干し 高菜漬 ほうれん草 コーン キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ さつまいも	精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒 塩 こしょう 油 コンソメ 塩 こしょう 醤油 酒 春雨 醤油 みりん 油 砂糖 ごま	827	31.0	28.0	479	
23(月)	<b>勤労感謝の日</b>									
24(火)	ごはん 牛乳 筑前煮 神なます 白菜のみそ汁 ゼリー	牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ	さといも こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん だいこん 柿 しめじ はくさい えのきたけ わかめ	精白米 強化米 麦 醤油 酒 煮干し みりん 油 砂糖 酢 塩 ごま 砂糖 煮干し ゼリーの素	883	38.6	30.4	365	
25(水)	ちゃんぽん れんこんのサラダ 揚げごようざ	牛乳	鶏肉 かまぼこ(いか 卵)	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きくらげ コーン れんこん にんじん ぎょうざ	中華麺 油 塩 こしょう 酒 醤油 鶏豚湯 マヨネーズ ごまドレッシング ごま 酢 醤油 油					いか (ちゃんぽん)
26(木)	カレーライス 大根サラダ フルーツ白玉 福神漬	牛乳	豚肉 ツツ	じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく グリンピース だいこん にんじん みずな みかん缶 バイン缶 レモン ミックスフルーツ 福神漬	精白米 強化米 麦 油 カレー粉 カレールウ ソース イタリアンドレッシング 白玉餅 砂糖	968	42.7	29.0	518	
29(日)	ごはん 牛乳 麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ	牛乳 卵 スキムミルク	豚肉 大豆 ベーコン	にんにく しょうが ねぎ にんじん 柿 干しぶどう コーン たまねぎ しめじ ピーマン パセリ	精白米 強化米 麦 春雨 油 砂糖 コーン 酒 醤油 豆板醤 フレッシュドレッシング こしょう コンソメ 醤油 塩 塩 こしょう 油	887	39.7	30.8	437	
30(月)	ごはん 牛乳 魚のムニエル 白菜のゆず和え チゲ風みそ汁 ごまプリン	牛乳 卵	豚肉 豆腐 みそ	ブロッコリー トマト 白菜 にんじん ゆず こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ キムチ 切り干し大根	精白米 強化米 麦 油 バター 小麦粉 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ 醤油 煮干し 練りごま 砂糖 ごまゼラチン					
11月の平均						870	34.6	28.6	391	