


# 令和4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                                                                                                                                                                                      | 鶏いりや鶏をぶる(青色のグループ)          | 体の組織(血球、骨髄)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) | アレルギー表示及びアレルギー対応 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------|----------|------------------|
| 1(火)          | ごはん 牛乳<br>魚のあんかけ<br>牛肉とごぼうの煮物<br>さといものみそ汁<br>ごまプリン                                                                                                                                       | 牛乳                         | 赤魚                             | たまねぎにんじんチンゲンサイ きくらげ<br>牛肉<br>しらたきしょうがごぼう<br>さといもにらわかめ                              | 精白米 強化米 麦<br>小麦粉 油 醤油 砂糖 煮干し てんぷん<br>油 醤油 砂糖 酒 みりん<br>煮干し<br>練りごま 砂糖 ごまゼラチン         | 904         | 36.5     | 28.9  | 432      |                  |
| 2(水)          |  <b>体験的学習活動等休業日</b>                                                                                     |                            |                                |                                                                                    |                                                                                     |             |          |       |          |                  |
| 3(木)          | <b>文化の日</b>                                                                                            |                            |                                |                                                                                    |                                                                                     |             |          |       |          |                  |
| 4(金)          |  <b>生活体験発表会の振替休日</b>  |                            |                                |                                                                                    |                                                                                     |             |          |       |          |                  |
| 7(月)          | ごはん 牛乳<br>麻婆春雨<br>にんじんサラダ<br>中華風かき玉スープ                                                                                                                                                   | 牛乳<br>チーズスミミルク<br>卵 スキムミルク | 豚肉 大豆 みそ<br>ハム                 | にんにくしょうがたまねぎねぎ<br>にんじん 柿 干しぶどう コーン<br>たまねぎ しめじ ビーマン パセリ                            | 精白米 強化米 麦<br>春雨 油 砂糖 コンソメ 酒 醤油 豆板醤<br>フレンチドレッシング ごしょう<br>コンソメ 醤油 塩 ごしょう 油           | 877         | 29.1     | 27.9  | 305      |                  |
| 8(火)          | ごはん 牛乳<br>鶏肉のホイール焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>大根のみそ汁                                                                                                                                              | 牛乳<br>チーズスミミルク             | 鶏肉                             | たまねぎビーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー トマト<br>じゃがいも<br>厚揚げ みそ<br>だいこん ねぎ                        | 精白米 強化米 麦<br>マヨネーズ 醤油 塩 ごしょう 青じそドレッシング<br>油 醤油 みりん ごま<br>煮干し                        | 865         | 35.1     | 29.8  | 377      |                  |
| 9(水)          | ごはん 牛乳<br>ミートソースパグティ<br>マセドアンサラダ<br>チンゲンサイのスープ<br>果物                                                                                                                                     | 牛乳<br>チーズ                  | 豚肉 鶏肉 大豆<br>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<br>じゃがいも きゅうり にんじん コーン レモン<br>たまねぎ チンゲンサイ きくらげ<br>りんご | 精白米 強化米 麦<br>スパゲティ 油 ソース 塩 ハヤシルウ ケチャップ 酒<br>マヨネーズ ごしょう<br>コンソメ 酒 醤油 塩 てんぷん          | 890         | 38.3     | 29.8  | 383      |                  |
| 10(木)         | 揚げパン 牛乳<br>豚しゃぶサラダ<br>コーンスープ                                                                                                                                                             | 牛乳<br>クリーム                 | きなこ<br>豚肉<br>豆乳                | キャベツ レタス たまねぎ きゅうり トマト ビーマン しょうが<br>たまねぎ コーン クリーム コーン パセリ                          | 精白米 強化米 麦<br>パン 砂糖 油 塩<br>練りごま ごま ごまドレッシング<br>ポタージュベースの素 塩 ごしょう                     | 967         | 37.3     | 48.6  | 400      |                  |
| 11(金)         | 栗おこわ 牛乳<br>魚の照り焼き<br>小松菜のアーモンド和え<br>豚汁                                                                                                                                                   | 牛乳                         | ぶり<br>豚肉                       | くり<br>しょうが だいこん トマト<br>ごまつな もやし ビーマン<br>さといも だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ                | 精白米 強化米 もち米 麦 ごま 塩<br>醤油 酒 砂糖<br>砂糖 アーモンド 醤油 酒<br>煮干し                               | 886         | 36.4     | 28.3  | 442      |                  |
| 14(月)         | ごはん 牛乳<br>タンダーチキン<br>ほうれん草のソテー<br>さつまいものサラダ<br>豆腐と卵のスープ                                                                                                                                  | 牛乳<br>ヨーグルト                | 鶏肉                             | にんにく<br>ほうれん草 キャベツ にんじん コーン<br>さつまいも きゅうり たまねぎ 干しぶどう<br>しいたけ にんじん ねぎ               | 精白米 強化米 麦<br>塩 ごしょう カレー粉 ケチャップ パプリカ<br>油 塩 ごしょう<br>塩 ごしょう マヨネーズ<br>コンソメ 塩 ごしょう てんぷん | 874         | 34.2     | 30.1  | 389      |                  |
| 15(火)         | ごはん 牛乳<br>筑前煮<br>柿なます<br>白菜のみそ汁<br>ゼリー                                                                                                                                                   | 牛乳                         | 鶏肉                             | 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<br>だいこん 柿 しめじ<br>厚揚げ みそ<br>はくさい えのきたけ わかめ     | 精白米 強化米 麦<br>醤油 酒 煮干し みりん 油 砂糖<br>酢 塩 ごま 砂糖<br>煮干し                                  | 872         | 27.4     | 18.9  | 422      |                  |
| 16(水)         | 高菜ごはん 牛乳<br>千草焼き<br>白和え<br>すまし汁                                                                                                                                                          | 牛乳<br>スキムミルク 卵             | しらす干し<br>鶏肉 大豆<br>豆腐 油揚げ みそ    | 高菜漬け<br>たまねぎ きくらげ にんじん えだまめ さやいんげん<br>ごまつな にんじん しらす たびき<br>しめじ ねぎ                  | 精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒<br>煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごまドレッシング<br>醤油 みりん 砂糖 ごま<br>かつお節 醤油 塩 酒 白玉餅    | 880         | 37.3     | 28.5  | 581      |                  |
| 17(木)         | ごはん 牛乳<br>魚のおろし煮<br>ポテトサラダ<br>厚揚げのみそ汁                                                                                                                                                    | 牛乳                         | さば<br>ハム<br>厚揚げ みそ             | だいこん しょうが ねぎ<br>じゃがいも きゅうり にんじん<br>たまねぎ ねぎ もやし                                     | 精白米 強化米 麦<br>小麦粉 てんぷん 油 煮干し 醤油 みりん 酒<br>マヨネーズ 砂糖 酢 ごしょう<br>煮干し                      | 892         | 33.3     | 34.3  | 343      |                  |
| 18(金)         | ごはん 牛乳<br>コロッケ<br>ゆで野菜<br>れんこんのきんぴら<br>野菜スープ                                                                                                                                             | 牛乳<br>卵                    | 豚肉 鶏肉 大豆                       | じゃがいも たまねぎ えだまめ<br>キャベツ ビーマン トマト<br>れんこん にんじん<br>かぶ にんじん たまねぎ パセリ                  | 精白米 強化米 麦<br>薄力粉 パン粉 油 ソース ケチャップ<br>青じそドレッシング<br>ごま 油 砂糖 醤油 酒<br>コンソメ 塩 醤油 酒        | 874         | 27.8     | 23.2  | 341      |                  |
| 21(月)         | カレーライス<br>大根サラダ<br>フルーツヨーグルト<br>福神漬け                                                                                                                                                     | 牛乳                         | 豚肉                             | じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく グリンピース<br>だいこん にんじん みずな<br>みかん缶 バイン缶 ミックスフルーツ<br>福神漬け         | 精白米 強化米 麦 油 カレー粉 カレールウ ソース<br>イタリアンドレッシング                                           | 887         | 28.3     | 26.6  | 327      |                  |
| 22(火)         | さつまいもごはん 牛乳<br>さんまのみぞれ煮<br>小松菜のソテー<br>春雨スープ<br>ゼリー                                                                                                                                       | 牛乳                         | さんまのみぞれ煮<br>豚肉                 | さつまいも 塩昆布<br>ごまつな にんじん しめじ<br>たまねぎ チンゲンサイ きくらげ                                     | 精白米 強化米 麦 酒 塩 みりん<br>塩 ごしょう 油<br>コンソメ 塩 ごしょう 醤油 酒 春雨<br>ゼリーの素 ブルーベリージャム             | 866         | 27.3     | 22.9  | 562      |                  |
| 23(水)         | <b>勤労感謝の日</b>                                                                                                                                                                            |                            |                                |                                                                                    |                                                                                     |             |          |       |          |                  |
| 24(木)         | ごはん 牛乳<br>高野豆腐の肉詰め<br>ツナサラダ<br>なめこのみそ汁<br>果物                                                                                                                                             | 牛乳                         | 凍り豆腐 豚肉 大豆<br>ちくわ ツナ<br>油揚げ みそ | しいたけ たまねぎ にんじん しょうが<br>キャベツ きゅうり たまねぎ ビーマン<br>だいこん なめこ わかめ<br>りんご                  | 精白米 強化米 麦<br>酒 醤油 みりん 煮干し 油 砂糖 てんぷん<br>和風ドレッシング ごま<br>煮干し                           | 883         | 34.6     | 29.6  | 467      |                  |
| 25(金)         | ちゃんぽん<br>れんこんのサラダ<br>揚げぎょうざ<br>ゼリー                                                                                                                                                       | 牛乳<br>牛乳                   | 豚肉 かまぼこ<br>ぎょうざ                | 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<br>れんこん にんじん                                   | ちゃんぽん類 油 塩 ごしょう 酒 醤油 鶏湯<br>マヨネーズ ごまドレッシング ごま<br>酢 醤油 油<br>ぶどうゼリー                    | 865         | 38.5     | 34.1  | 381      |                  |
| 28(月)         | ごはん 牛乳<br>魚のムニエル<br>白菜のゆず和え<br>チゲ風みそ汁<br>大学いも                                                                                                                                            | 牛乳<br>牛乳                   | 鮭<br>豚肉 豆腐 みそ                  | ブロッコリー トマト<br>白菜 にんじん ゆず<br>こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ キムチ 切り干し大根<br>さつまいも                 | 精白米 強化米 麦<br>油 バター 小麦粉 塩 ごしょう ケチャップ マヨネーズ<br>醤油<br>煮干し                              | 862         | 36.5     | 34.1  | 381      |                  |
| 29(火)         | ごはん 牛乳<br>松風焼き<br>かぶとちりめんの酢の物<br>きのこのスープ<br>手作りプリン                                                                                                                                       | 牛乳                         | 鶏肉 大豆 みそ<br>しらす干し              | たまねぎ しょうが ねぎ 青のり ビーマン もやし<br>かぶ にんじん<br>えのきたけ しいたけ しめじ たまねぎ にんじん<br>さくらんぼ缶         | 精白米 強化米 麦<br>酒 みりん 砂糖 てんぷん ごま 和風ドレッシング<br>醤油 酢 ごま 砂糖 みりん<br>コンソメ 塩 ごしょう<br>プリンの素    | 872         | 36.6     | 25.6  | 440      |                  |
| 30(水)         | にんじんでん 牛乳<br>かきたまうどん<br>切り干し大根とさくらげのサラダ                                                                                                                                                  | 牛乳<br>卵                    | しらす干し<br>かまぼこ<br>ツナ            | にんじん<br>えのきたけ しょうが ねぎ<br>切り干し大根 さくらげ きゅうり にんじん                                     | 精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒<br>うどん 煮干し だし ごま 醤油 酒 みりん てんぷん<br>醤油 酢 塩 油                         | 898         | 30       | 17    | 344      |                  |
| <b>11月の平均</b> |                                                                                                                                                                                          |                            |                                |                                                                                    |                                                                                     | 884         | 33.6     | 28.2  | 408      |                  |