


令和5年度 11月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(期)	献立名	献立の構成(献立のグループ)	献立の構成(献立のグループ)	献立の構成(献立のグループ)	献立の構成(献立のグループ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	アレルギー表示(アレルギー)
1(水)	五目チャーハン 春巻き ナムル ラーメン	牛乳	豚肉 えび チーズ 豚肉 豆乳	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ レモン汁 切り干し大根 みずな ビーマン もやし きくらげ ねぎ	精白米 強化米 小麦 パター 油 塩 だし しょう油 醤油 春巻きの皮 醤油 ごまごま油 醤油 ラーメン だし しょう油 醤油 鶏ガラスープ 砂糖 水あめ	1089	41.5	33.5	443	
2(木)	 体験的学習活動等休業日 									
3(金)	 文化の日 									
6(月)	ミネラルご飯 牛乳 いわしの梅煮 小松菜のソテー まわかめのサラダ 厚揚げのみそ汁 ゼリー	牛乳	豚肉 チーズ スキムミルク 豚肉 厚揚げのみそ きなこ	さつまいも 塩昆布 梅肉 ごまつな にんじん しめじ まわかめ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ	精白米 強化米 小麦 塩 昆布 だし 砂糖 みりん 醤油 てんぷん 塩 ごまごま油 和風ドレッシング 煮干し アセロラゼリー 精白米 強化米	919	32.6	32.2	598	
7(火)	ご飯 牛乳 麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ	牛乳	豚肉 大豆 みそ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん 糖 干しぶどう コーン たまねぎ しめじ ビーマン パセリ	精白米 強化米 小麦 春雨 油 砂糖 コソム 醤油 豆板糖 フレンチドレッシング だし しょう油 コンソメ 醤油 塩 だし しょう油	860	28.8	27.8	315	
8(水)	ご飯 牛乳 鶏肉のポル焼き ゆで野菜 じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	牛乳	鶏肉 チーズ スキムミルク 厚揚げのみそ きなこ	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 じゃがいも だいこん ねぎ	精白米 強化米 小麦 マヨネーズ 醤油 塩 だし しょう油 青じそドレッシング 油 醤油 みりん ごま	774	35.4	48.6	402	
9(木)	揚げパン 牛乳 つくねのあんかけ 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐 豆乳	キャベツ レタス たまねぎ ビーマン トマト たまねぎ コーン クリーム コーン パセリ	精白米 強化米 小麦 かつお節 醤油 砂糖 酒 みりん てんぷん ごま ごまドレッシング ポタージュベースの煮 だし しょう油	999	35.4	48.6	402	
10(金)	高菜ご飯 牛乳 千草焼き ゆで野菜 白和え すまし汁	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 油揚げのみそ	高菜漬け たまねぎ きくらげ にんじん えだまめ さやいんげん しめじ ごまつな にんじん しらたき ひじき えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 小麦 油 だし しょう油 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごまドレッシング 醤油 みりん 砂糖 ごま かつお節 醤油 塩 酒 麩	816	36.8	28.1	566	
13(日)	ご飯 牛乳 魚の野菜あんかけ 豚肉とごぼうの煮物 さといものみそ汁 ごまプリン	牛乳	豚肉 油揚げのみそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しらたき しょうが ごぼう さといも たら	精白米 強化米 小麦 小麦粉 油 醤油 砂糖 煮干し てんぷん 油 醤油 砂糖 酒 みりん 煮干し 黒ごま 砂糖 ゼラチン	857	35.9	26.0	440	
14(月)	ご飯 牛乳 タンダーチキン ほうれん草のソテー さつまいものサラダ 豆腐と卵のスープ 果物	牛乳	鶏肉 豆腐	にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん コーン さつまいも きゅうり たまねぎ 干しぶどう しいたけ にんじん ねぎ りんご	精白米 強化米 小麦 塩 だし しょう油 ケチャップ パプリカ 油 だし しょう油 塩 だし しょう油 マヨネーズ コンソメ 塩 だし しょう油 てんぷん	814	37.0	21.3	381	
15(火)	ご飯 牛乳 筑前煮 特なます 白菜のみそ汁 ゼリー	牛乳	豚肉 厚揚げのみそ	さといも こんにゃく にんじん ほうれん草 しいたけ さやいんげん だいこん しょうが しめじ ほうき だいこん えのきたけ わかめ	精白米 強化米 小麦 醤油 酒 煮干し みりん 油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 煮干し ゼリーの煮 ブルーベリージャム	841	30.5	17.5	439	
16(水)	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	牛乳	ぶり 豚肉 厚揚げのみそ	しょうが だいこん トマト ごまつな もやし ビーマン さといも だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	精白米 強化米 小麦 米 小麦 だし しょう油 醤油 酒 砂糖 砂糖 アーモンド 醤油 酒 煮干し	884	36.0	28.0	400	
17(木)	ご飯 牛乳 コロケ ゆで野菜 れんこんのきんぴら 野菜スープ	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 キャベツ ビーマン トマト れんこん にんじん かぶ にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも たまねぎ えだまめ キャベツ ビーマン 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 小麦 薄力粉 醤油 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 酒 コンソメ 塩 醤油 酒	868	27.8	23.3	349	
20(日)	ご飯 牛乳 魚のおろし煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳	さば 豚肉 豆腐 みそ	だいこん しょうが ねぎ じゃがいも きゅうり にんじん レモン汁 たまねぎ しめじ わかめ	精白米 強化米 小麦 小麦粉 てんぷん 油 煮干し 醤油 みりん 酒 マヨネーズ 砂糖 だし しょう油 煮干し	850	31.5	32.3	298	
21(月)	ミルクパン 牛乳 ミートソーススパゲティ マセドニアサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 ハム かに風味かまぼこ	たまねぎ トマト ビーマン 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 たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	精白米 強化米 小麦 スパゲティソース マヨネーズ だし しょう油 ケチャップ ぶどう酒 マヨネーズ だし しょう油 コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 てんぷん	897	37.4	31.8	385	
22(火)	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	牛乳	豚肉 ツナ ヨーグルト	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 バイデン パナナ	精白米 強化米 小麦 油 カレールウ ソース イタリアンドレッシング	880	28.2	26.7	327	
23(水)	勤労感謝の日									
24(木)	ご飯 牛乳 松風焼き 添え野菜 かぶとちりめんのかき きのこのみそ汁 プリン	牛乳	豚肉 大豆 みそ しらすずき 牛乳 クリーム	たまねぎ しょうが ねぎ 青のり ビーマン もやし かぶ にんじん えのきたけ しめじ かぼちゃ ねぎ さくらんぼ缶	精白米 強化米 小麦 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 煮干し プリン	887	37.4	26.1	444	
27(日)	ご飯 牛乳 高野豆腐の肉詰め ツナサラダ なめこのみそ汁	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 キャベツ きゅうり たまねぎ ビーマン 油揚げのみそ	しいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ビーマン だいこん なめこのみそ汁	精白米 強化米 小麦 酒 醤油 みりん 煮干し ごま油 砂糖 てんぷん 和風ドレッシング ごま 煮干し	835	34.4	29.5	465	
28(月)	シシリアンソース まわかめの炒め煮 ワンダンスープ	牛乳	豚肉 さつまいも 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり ビーマン トマト のり まわかめ ごぼう にんじん たまねぎ しめじ にんじん	精白米 強化米 小麦 ソース アーモンド マヨネーズ フレンチドレッシング 油 砂糖 みりん 醤油 煮干し コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 だし しょう油	824	29.9	29.4	310	
29(火)	ご飯 牛乳 魚のムニエル ゆで野菜 白菜のゆず和え チゲ風みそ汁 さつまいも	牛乳	鮭 豚肉 豆腐 みそ	ブロッコリー トマト 白菜 にんじん ゆず えのきたけ ごぼう ねぎ キムチ さつまいも	精白米 強化米 小麦 油 パター 小麦粉 塩 だし しょう油 ケチャップ マヨネーズ 醤油 煮干し 醤油 みりん 油 砂糖 水あめ ごま	797	35.9	20.8	371	
30(水)	ちゃんぽん 揚げきょうざ れんこんのサラダ ゼリー	牛乳	豚肉 大豆 きょうざ れんこん	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 きょうざ れんこん にんじん	ちゃんぽん 醤油 塩 だし しょう油 醤油 鶏ガラスープ 油 醤油 マヨネーズ ごまドレッシング ごま ゆず だし しょう油 ぶどうゼリー	812	37.3	36.0	374	
11月の平均						868	34.2	28.5	403	