

令和3年度10月 予定献立表

ホオズキ

佐賀県立佐賀工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
8(金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		782	33.0	22.2	341
	つくね ビーマン炒め	鶏肉 豆腐 ベーコン	れんこん 人参 ひじき 生姜 大根 ビーマン もやし	でん粉 油 砂糖	みりん 醤油 酒 酢 塩 胡椒				
	いも煮	ちくわ	いんげん	里芋 砂糖	かつお節 醤油 みりん				
	ふのお吸い物	豆腐	玉ねぎ えのき ねぎ 干しいたけ	ふ	煮干し 薄口醤油 みりん 塩				
11(月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		837	32.8	30.0	320
	酢鶏	鶏肉	玉ねぎ レンコン 人参 ビーマン	でん粉 油 砂糖	酒 ケチャップ 酢 醤油 鶏がら コンソメ				
	もやしのナムル		もやし にら 人参 きくらげ	韓国ドレッシング					
	卵スープ	卵 ベーコン	小松菜 人参		鶏がら コンソメ 胡椒				
12(火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		751	38.0	23.2	352
	ちゃんちゃん焼き ビーマン炒め	鮭 みそ ベーコン	ねぎ しめじ えのき ビーマン もやし	ごま 油 砂糖	酒 醤油 塩 胡椒 薄口醤油 みりん				
	くるみ煮		れんこん 人参 ひじき	くるみ 油	醤油 味酢				
	お吸い物	豆腐 ちくわ	わかめ 干しいたけ		煮干し 薄口醤油 塩				
13(水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		835	35.7	25.5	368
	鯉のおろし煮 かぼちゃの素揚げ	鯉	大根 生姜 かぼちゃ	でん粉 油	酒 かつお節 醤油 みりん				
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 人参	ごま 砂糖	かつお節 醤油				
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	大根 人参 ごぼう 干しいたけ	さつま芋	煮干し				
14(木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		909	38.2	35.3	365
	アーモンドフライ ほうれん草の和え物	鶏肉 卵	ほうれん草 人参	薄力粉 パン粉 アーモンド 油 イタリアンドレ	とんかつソース 酒 塩 胡椒				
	炊き合わせ	高野豆腐	れんこん 人参 いんげん 干しいたけ	砂糖 油	醤油 酒 みりん				
	野菜スープ	大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 いんげん パセリ	じゃが芋	鶏がら 薄口醤油				
15(金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		867	37.3	26.8	333
	親子丼	卵 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ	砂糖	醤油 酒 かつお節 昆布 みりん				
	れんこんサラダ		れんこん きゅうり 人参	マヨネーズ	醤油				
	タコメンチ	タコメンチ		油					
18(月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		841	40.4	28.4	321
	赤魚のムニエル ほうれん草のソテー	赤魚 粉チーズ	レモン ほうれん草 人参 コーン	薄力粉 油 バター	塩 胡椒				
	バターしょうゆ煮	鶏肉	玉ねぎ いんげん	じゃが芋 バター 砂糖	醤油 酒 かつお節 昆布				
	きのこのトマトスープ	ベーコン	トマト 玉ねぎ しめじ えのき グリンピース		コンソメ 酒 薄口醤油				
19(火)	栗ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米 栗		875	40.4	28.6	379
	松風焼き れんこんの金平	卵 鶏肉 みそ	玉ねぎ ねぎ レンコン 人参 いんげん 唐辛子	砂糖 油 ごま	薄口醤油 酒 醤油				
	ごぼう煮しめ	牛肉 高野豆腐	ごぼう グリンピース		かつお節 みりん 薄口醤油				
	すまし汁	ちくわ	玉ねぎ しめじ わかめ	ふ	煮干し 薄口醤油 塩				
20(水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		914	38.1	37.7	323
	さんまおほか ブロッコリー	さんまおほか	ブロッコリー	ごまドレッシング					
	ごぼうキーマ	豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく	油	塩 コンソメ カレー粉				
	沢煮焼	豚肉 油揚げ	ごぼう 筍 人参 干しいたけ ねぎ		かつお節 昆布 薄口醤油 酒 塩				
21(木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		841	35.9	31.6	418
	ネギだれ唐揚げ	鶏肉	玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし きゅうり	薄力粉 でん粉 油 砂糖	酢 酒 醤油				
	ひじきの白和え	豆腐 みそ	ほうれん草 人参 ひじき	ごま	かつお節 薄口醤油 みりん				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	えのき 玉ねぎ 人参 わかめ		煮干し				
22(金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		801	35.5	27.5	335
	鯖のゴマ照り焼き ちくわの金平	鯖 ちくわ	人参 いんげん	砂糖 ごま 黒ごま 油	醤油 酒 みりん				
	卵の花	おから	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ	蒟蒻 油 砂糖	薄口醤油 みりん				
	じゃが芋のみそ汁	厚揚げ みそ	えのき 人参 ねぎ	じゃが芋	煮干し				
25(月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		799	26.6	25.0	338
	肉じゃが	牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 しらたき 砂糖 油	醤油 酒 みりん				
	ピーマンのおかか炒め	厚揚げ	ピーマン しめじ	油 砂糖	醤油 かつお節 酒				
	ひじきのゴマネーズ和え		レンコン 人参 コーン ひじき	マヨネーズ ごまドレ 黒ごま					
26(火)	エビピラフ風 牛乳	エビ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース	精白米 強化米 油 バター	コンソメ 塩 胡椒	802	33.6	25.4	557
	いわし梅煮	いわし梅煮							
	レタスサラダ	ハム	レタス きゅうり 人参	油 砂糖	醤油 酢				
	春雨スープ		玉ねぎ えのき 人参	春雨 ごま	鶏がら 薄口醤油				
27(水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		879	32.2	30.0	347
	鶏肉のBBQソース マカロニソテー	鶏肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ いんげん	はちみつ ごま マカロニ 油	醤油 オイスターソース みりん 塩 胡椒				
	和ドレサラダ		もやし きゅうり 人参	韓国ドレッシング					
	ポテトポタージュ	牛乳	玉ねぎ	じゃが芋 薄力粉 バター	コンソメ 塩				
28(木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		836	28.6	22.9	353
	秋野菜カレー	豚肉	玉ねぎ 人参 なす しめじ	じゃが芋 油	ルウ カレー粉				
	ごま酢あえ	ハム	きゅうり 人参 コーン 切干大根	ごま 砂糖	酢 醤油				
	ヨーグルト	りんごヨーグルト							
29(金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		839	35.1	33.2	378
	れんこんハンバーグ	牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 蒟蒻 砂糖	醤油 酒 みりん				
	ミニトマト 春雨サラダ	ささみ	キャベツ きゅうり 海苔	砂糖	酢 醤油				
	かぼちゃスープ	豆腐 みそ 油揚げ	かぼちゃ えのき		煮干し				
10月の平均						838	35.1	28.3	364



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

