

令和4年度10月 予定献立表



ホオズギ



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)
10(月)	スポーツの日								
11(火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		840	28.3	23.7	343
	秋野菜カレー	豚肉	玉ねぎ 人参 なす しめじ 生姜	じゃが芋 油	カレールウ カレー粉				
	ごま酢あえ	ハム	きゅうり 人参 コーン 切干大根	砂糖	酢 醤油				
	りんごヨーグルト	ヨーグルト							
12(水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		796	32.4	28.1	390
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	でん粉 油 砂糖	鶏がら 豆板醤 酒 醤油 オイスターソース				
	わかめサラダ	ツナ わかめ	キャベツ 人参		青じそドレッシング				
	小松菜のスープ	ベーコン	玉ねぎ 小松菜 人参	でん粉 ごま油	鶏がら 醤油 酒 塩				
13(木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		847	29.6	27.2	348
	鶏肉と大豆のごまがらめ	鶏肉 大豆		さつま芋 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま	醤油 みりん 酒				
	春雨サラダ ミニトマト	錦糸卵 ハム	キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト	春雨 砂糖 ごま	醤油 酢				
	お吸い物	豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ		煮干し 薄口醤油 酒				
14(金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		843	33.2	27.7	410
	鶏肉のバターしょうゆ煮	鶏肉	玉ねぎ いんげん	じゃが芋 砂糖 バター	かつお節 醤油 酒				
	ピーマンのおかか炒め	厚揚げ	ピーマン	こんにゃく ごま油 砂糖	醤油 酒 かつお節				
	みそ汁	厚揚げ みそ	小松菜 切干大根 ねぎ		煮干し				
17(月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		819	30.3	31.1	399
	シシャモフライ ブロッコリー	シシャモフライ	ブロッコリー	油	胡麻ドレッシング				
	ごぼうキーマ	豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 にんにく 生姜	油	カレー粉 コンソメ 塩				
	沢煮椀	豚肉 油揚げ	ごぼう 人参 ねぎ 干ししいたけ		かつお節 薄口醤油 酒 みりん				
18(火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		765	34.0	19.3	366
	つくね いんげんソテー	鶏肉 豆腐 ひじき	れんこん 人参 生姜 いんげん 唐辛子	でん粉 油 砂糖	醤油 酒 酢 みりん 塩 胡椒				
	イカリ芋の煮物	イカ	大根 人参 いんげん 生姜	里芋 砂糖	醤油 みりん				
	おふのお吸い物	豆腐	玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ	ふ	煮干し 薄口醤油				
19(水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		841	36.9	30.4	347
	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 ごま油 砂糖	醤油 酒 みりん				
	卵の花	おから 角天	人参 干ししいたけ ねぎ	ごま油	薄口醤油 みりん				
	じゃが芋のみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	人参 ねぎ	じゃが芋	煮干し				
20(木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		754	35.6	16.7	329
	ちゃんちゃん焼き みそ炒め	鮭 みそ	しめじ ねぎ えのき	砂糖 ごま 油	酒 醤油 塩 胡椒				
	さつま芋のてり煮			さつま芋 ごま	かつお節 みりん 醤油				
	野菜スープ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜	じゃが芋 ごま ごま油	鶏がら 塩 胡椒				
21(金)	栗ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米 栗	塩	810	35.7	26.5	382
	松風焼き れんこんの金平	鶏肉 卵 みそ	玉ねぎ ねぎ れんこん 人参 いんげん 唐辛子	砂糖 ごま ごま油	醤油 酒				
	ゴボウ煮しめ	高野豆腐 ベーコン	ごぼう グリンピース		薄口醤油 みりん かつお節				
	すまし汁	わかめ	玉ねぎ しめじ	ごま	かつお節 薄口醤油				
24(月)	振替休日								
25(火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		756	37.2	21.6	321
	とり天 ほうれん草のソテー	鶏肉 卵	にんにく ほうれん草 人参 コーン	薄力粉 でん粉 バター	醤油 酒 塩 胡椒				
	炊き合わせ	高野豆腐	人参 ごぼう いんげん 干ししいたけ	砂糖 油	醤油 酒 みりん				
	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ		コンソメ 塩 胡椒				
26(水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		879	37.0	29.3	336
	親子丼	卵 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干ししいたけ		かつお節 醤油 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					
27(木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		888	33.8	31.0	330
	魚のおろし煮 かぼちゃの素揚げ	鯖	大根 生姜 かぼちゃ	油 でん粉	かつお節 酒 醤油 みりん				
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 しめじ 人参	砂糖 ごま	醤油				
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	人参 ごぼう 干ししいたけ	さつま芋	煮干し				
28(金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		775	34.1	32.0	347
	鶏のBBQソース ブロッコリーのサラダ	鶏肉	りんご ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー	油 ごま はちみつ	醤油 オイスターソース 酢 塩 胡椒				
	マカロニソテー		玉ねぎ パプリカ	マカロニ 油	塩 胡椒				
	かぼちゃスープ	牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ	薄力粉 バター	鶏がら コンソメ				
31(月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		883	28.9	27.3	330
	れんこんバーグ いんげんソテー	豚肉 豆腐 卵	れんこん 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 いんげん パプリカ	パン粉 油 砂糖	醤油 みりん 酒 酢 塩 胡椒				
	春雨サラダ かぼちゃコロック		きゅうり 人参 かぼちゃコロック	春雨 ごま 砂糖	酢 醤油				
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ 人参		コンソメ 塩 胡椒				
10月の平均						821	33.4	26.6	356



○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・乳製品・小魚・海藻など
○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

