

令和4年度9月 予定献立表

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 (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色色のグループ)	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)
1(木)	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ビーナッツ炒め ゴーヤチャンプルー さつま汁	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 卵 厚揚げ みそ	 小松菜 人参 ゴーヤ 人参 ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 ごま 砂糖 パタピー ごま油 ごま油 砂糖 さつま芋	醤油 酒 みりん 醤油 かつお節 煮干し	848	36.5	31.1	423
2(金)	ご飯 牛乳 魚のごま焼き ニラもやし炒め 五目煮 豚肉のスープ	牛乳 鮭 パーコン 大豆 角天 豚肉	生姜 もやし ニラ 人参 いんげん 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 生姜 ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 ごま ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	酒 みりん 醤油 塩 胡椒 薄口醤油 酒 みりん 鶏がら 塩 胡椒	747	41.8	21.8	323
5(月)	ご飯 牛乳 子持ちシシャモ アスパラのごまよこし 人参のきんぴら 沢煮椀	牛乳 シシャモフライ 油揚げ 豚肉 油揚げ	アスパラ 人参 人参 いんげん ごぼう 筍 人参 ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	みりん うす口醤油 醤油 酒 かつお節 うす口醤油 酒 みりん 塩	777	25.4	28.0	427
6(火)	ご飯 牛乳 チーズミートなす ほうれん草のソテー 人参グラッセ コンソメスープ 甘夏缶	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ウインナー	玉ねぎ なす トマト ピーマン にんにく ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ えのき セロリ パセリ 甘夏	精白米 強化米 油 バター 砂糖	コンソメ 塩 酒 塩 胡椒 コンソメ 酒 うす口醤油	802	27.8	26.5	372
7(水)	ご飯 牛乳 サバの竜田揚げ 野菜炒め なすの煮浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 キャベツ ピーマン 塩昆布 なす いんげん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 油	醤油 みりん 酒 うす口醤油 煮干し	854	33.7	32.1	324
8(木)	ご飯 牛乳 豚キムチ ジャーマンポテト 小松菜のコンソメ煮 わかめスープ	牛乳 豚肉 ウインナー 粉チーズ ベーコン	キムチ もやし ねぎ ピーマン 小松菜 玉ねぎ えのき コーン わかめ	精白米 強化米 ごま油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 ごま 砂糖 ごま ごま油	酒 醤油 みりん 胡椒 コンソメ 塩 胡椒 鶏がら うす口醤油	822	30.9	31.3	402
9(金)	ご飯 牛乳 八宝菜 ギョーザ 鶏だんごスープ お月見みたらし	牛乳 豚肉 うすら卵 えび かまぼこ ギョーザ 鶏だんご	小松菜 人参 きくらげ 玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 ごま油 砂糖 でん粉 油 みたらし団子	鶏がら 酒 オイスターソース 塩 胡椒 かつお節 うす口醤油 酒 みりん	855	34.3	27.2	314
12(月)	ご飯 牛乳 白身魚のフライ じゃこじゃが ごぼうキーマ オニオンスープ	牛乳 メルルルサ 卵 しらす 豚肉 大豆 ベーコン	トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ	精白米 強化米 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 油 オリーブ油	ウスターソース 塩 胡椒 醤油 酒 カレー粉 コンソメ 塩 コンソメ うす口醤油	846	39.9	24.4	327
13(火)	ご飯 牛乳 チャプチェ ギョーザ こんにゃくのビリ辛炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 ギョーザ 豚肉 豆腐 パーコン	玉ねぎ ニラ パプリカ 干しいたけ にんにく いんげん チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ	精白米 強化米 春雨 ごま油 ごま こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	みりん 醤油 酒 オイスターソース 酒 醤油 豆板醤 鶏がら うす口醤油	806	30.2	26.0	330
14(水)	エビピラフ いわし梅煮 なすのおろし煮 野菜スープ	牛乳 いわし梅煮 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ 切干大根 わかめ	精白米 強化米 油 バター 油	コンソメ 塩 胡椒 かつお節 みりん 醤油 コンソメ 塩 胡椒	863	34.0	29.7	564
15(木)	ご飯 牛乳 サバのビリ辛煮 チンゲン菜ソテー 煮っころがし お吸い物 梨	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 油揚げ	生姜 にんにく チンゲン菜 人参 小松菜 梨	精白米 強化米 砂糖 ごま油 里芋	豆板醤 酒 醤油 みりん コンソメ かつお節 醤油 みりん かつお節 醤油 みりん 塩	805	36.7	27.3	321
16(金)	ご飯 牛乳 千草焼き ブロッコリー かぼちゃ煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン ひじき ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 切干大根 わかめ	精白米 強化米 砂糖 胡麻ドレッシング	かつお節 醤油 酒 塩 かつお節 酒 醤油 みりん	790	34.7	25.7	366
19(月)	敬老の日								
20(火)	ご飯 牛乳 肉じゃが ピーマンのじゃこ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛肉 しらす 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ピース ピーマン かぼちゃ 小松菜	精白米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 油	かつお節 醤油 かつお節 醤油 みりん 煮干し	833	32.7	26.1	368
21(水)	ナン 牛乳 キーマカレー ほうれん草のソテー えびシューマイ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 えびシューマイ ヨーグルト	玉ねぎ トマト 人参 生姜 にんにく ほうれん草 人参 コーン	ナン 油 バター	カレールウ 塩 胡椒	903	38.8	38.9	475
22(木)	ご飯 牛乳 ビーフン炒め ひじき炒め ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 角天 エビ 卵	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 きくらげ 人参 コーン ひじき 唐辛子 玉ねぎ ニラ	精白米 強化米 ビーフン ごま油 こんにゃく ごま油 砂糖 でん粉	ウスターソース 酒 塩 胡椒 醤油 酒 みりん 鶏がら うす口醤油 塩	818	26.4	29.5	313
23(金)	秋分の日								
26(月)	ご飯 牛乳 麻婆なす 人参しりしり 天ぷら煮 豆腐スープ	牛乳 豚肉 みそ ツナ 角天 豆腐 油揚げ パーコン	なす チンゲン菜 ねぎ 人参 生姜 にんにく 人参 いんげん 唐辛子 小松菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 砂糖	鶏がら 酒 醤油 豆板醤 ウスターソース 醤油 みりん 鶏がら 塩 胡椒	770	29.7	27.6	357
27(火)	ご飯 牛乳 衣笠丼 煮っころがし コンソメ煮 青りんごゼリー	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 里芋	かつお節 酒 醤油 みりん うす口醤油 みりん かつお節	823	32.0	23.5	337
28(水)	さつま芋ご飯 牛乳 鯖のつけ焼き じゃこピーマン きんぴら ほうれん草のみそ汁	牛乳 鯖 しらす 角天 豆腐 みそ	ピーマン 生姜 ごぼう 人参 唐辛子 ほうれん草 玉ねぎ	精白米 強化米 さつま芋 砂糖 ごま油 砂糖 油 ごま 砂糖	酒 醤油 塩 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 煮干し	828	36.4	27.1	337
29(木)	ご飯 牛乳 さんまみぞれ煮 小松菜のソテー 鶏肉のバターしょうゆ煮 すまし汁	牛乳 さんまみぞれ煮 角天 鶏肉 豆腐	小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 干しいたけ	精白米 強化米 油 じゃが芋 砂糖 バター ふ	酒 醤油 みりん かつお節 酒 醤油 かつお節 うす口醤油 酒 塩	845	34.1	31.5	339
30(金)	ご飯 牛乳 チキンカレー 茹で野菜 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 りんご ピース ブロッコリー キャベツ ミニトマト もも パイン りんご	精白米 強化米 じゃが芋 油 胡麻ドレッシング はちみつ	カレールウ カレー粉	901	26.6	28.5	344
9月の平均						827	33.1	28.2	368

○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