

令和4年度12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) |
| 1(木) | ご飯 牛乳 松風焼き ツナサラダ 炊き合わせ 豆腐のスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 852 | 35.0 | 32.3 | 343 |
| | | 鶏肉 卵 みそ ツナ | 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン パプリカ | 砂糖 ごま マヨネーズ | 薄口醤油 ガーリックパウダー 胡椒 | | | | |
| | | 鶏肉 | ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ | 里芋 こんにゃく 砂糖 | 薄口醤油 酒 みりん | | | | |
| | | 豆腐 | ねぎ 干しいたけ 生姜 | ごま油 | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| 2(金) | コッパパン 牛乳 タンドリーチキン パソテー 水菜サラダ コンソメスープ マンゴープリン | 牛乳 | | コッパパン | | 768 | 34.9 | 31.9 | 386 |
| | | 鶏肉 ヨーグルト ベーコン | にんにく 小松菜 人参 | 砂糖 スパゲティ オリーブ油 | 酒 塩 胡椒 コンソメ | | | | |
| | | ハム | 水菜 もやし きゅうり | 和風ドレッシング | | | | | |
| | | ウインナー | 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく | マンゴープリン | コンソメ | | | | |
| 5(月) | ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ じゃが芋の金平 ココロ中華あえ レタスのみそ汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 852 | 35.1 | 30.3 | 326 |
| | | 鯖 ちくわ | 生姜 にんにく いんげん 唐辛子 | でん粉 油 じゃが芋 ごま 砂糖 | 醤油 酒 | | | | |
| | | | きゅうり 大根 人参 枝豆 | ごま ごま油 砂糖 ラー油 | 醤油 酢 | | | | |
| | | 豆腐 豚肉 みそ | 玉ねぎ レタス | | 煮干し | | | | |
| 6(火) | ご飯 牛乳 鮭のマスタード焼き きんぴら いとこ煮 豆腐のスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 778 | 36.2 | 22.2 | 336 |
| | | 鮭 油揚げ | 人参 ごぼう | マヨネーズ ごま油 ごま | マスタード 醤油 酒 塩 胡椒 みりん | | | | |
| | | | かぼちゃ | 粒あん | かつお節 酒 醤油 | | | | |
| | | とうふ わかめ | 大根 | ごま油 ごま | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| 7(水) | ご飯 牛乳 ねぎだれから揚げ 茹で野菜 里芋の白和え 白菜のスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 863 | 35.4 | 32.3 | 352 |
| | | 鶏肉 | 玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし きゅうり | でん粉 薄力粉 ごま油 砂糖 ラー油 | 醤油 酢 | | | | |
| | | 豆腐 みそ | 春菊 人参 | 里芋 こんにゃく ごま みりん 砂糖 | 塩 | | | | |
| | | つくね | 白菜 人参 干しいたけ | | 鶏がら 酒 塩 | | | | |
| 8(木) | ご飯 牛乳 白身魚のカレームニエル ほうれん草のソテー ゆず大根 わかめのみそ汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 701 | 33.3 | 17.0 | 405 |
| | | ホキ | | 薄力粉 バター 油 | 酒 塩 胡椒 | | | | |
| | | | ほうれん草 人参 コーン 大根 ゆず | 油 | 塩 胡椒 薄口醤油 | | | | |
| | | 厚揚げ みそ わかめ | かぼちゃ えのき | ごま | 煮干し | | | | |
| 9(金) | ご飯 牛乳 豆カレー 大根サラダ りんごヨーグルト | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 917 | 30.4 | 30.0 | 429 |
| | | mixビーンズ 豚肉 | 玉ねぎ 人参 りんご | 油 | カレールウ | | | | |
| | | | キャベツ きゅうり コーン 切干大根 | イタリアンドレッシング | | | | | |
| | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 12(月) | ご飯 牛乳 魚のスパイス焼き じゃがカレー炒め 春雨サラダ 白菜とねぎのスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 770 | 34.0 | 22.1 | 307 |
| | | 赤魚 ベーコン | にんにく | オリーブ油 じゃが芋 油 | 酒 シーズニング 塩 胡椒 コンソメ カレー粉 | | | | |
| | | 錦糸卵 ロースハム | キャベツ きゅうり | 春雨 砂糖 ごま | 醤油 酢 みりん | | | | |
| | | 卵 鶏肉 | 白菜 ねぎ 切干大根 | | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| 13(火) | ご飯 牛乳 ほうれん草のグラタン 人参グラッセ ビタミンサラダ オニオンスープ 佐賀みかん | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 852 | 25.9 | 33.4 | 413 |
| | | 牛乳 豚肉 クリーム チーズ | 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 コーン フロccoli | バター 薄力粉 オリーブ油 胡麻ドレッシング | 塩 胡椒 | | | | |
| | | ハム わかめ | えのき きゅうり パプリカ | ナムルドレッシング | | | | | |
| | | ベーコン | 玉ねぎ セロリ みかん | | コンソメ 薄口醤油 | | | | |
| 14(水) | ミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ 水菜サラダ 野菜スープ | 牛乳 | | ミルクパン | | 843 | 35.3 | 32.4 | 352 |
| | | 豚肉 牛肉 ベーコン | トマト 玉ねぎ 人参 セロリ パプリカ にんにく | スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 | 鶏がら 酒 醤油 塩 こしょう ナツメグ | | | | |
| | | しらす 油揚げ | 水菜 大根 きゅうり | イタリアンドレッシング | | | | | |
| | | ベーコン | 玉ねぎ 人参 | じゃが芋 | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| 15(木) | ご飯 牛乳 親子丼 豆サラダ 小松菜のコンソメ煮 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 814 | 32.7 | 27.0 | 345 |
| | | 卵 鶏肉 かまぼこ | 玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ | 砂糖 | かつお節 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | 大豆 | きゅうり 人参 切干大根 | 和風ドレッシング | | | | | |
| | | ベーコン | 小松菜 にんにく | 油 | コンソメ 塩 胡椒 | | | | |
| 16(金) | ご飯 牛乳 鯖のピリ辛煮 かぼちゃの炒め煮 ナムル 大根スープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 839 | 36.8 | 32.5 | 348 |
| | | 鯖 ベーコン | にんにく かぼちゃ いんげん | 砂糖 ごま油 | コチュジャン 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | | もやし 小松菜 春菊 きゅうり パプリカ | ナムルドレッシング | | | | | |
| | | 豆腐 鶏肉 油揚げ | 大根 水菜 | ごま ごま油 | 鶏がら 薄口醤油 胡椒 | | | | |
| 19(月) | ご飯 牛乳 鶏肉とれんこんのオイスターがらめ フロccoli ほうれん草のサラダ 沢煮椀 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 839 | 39.6 | 26.9 | 329 |
| | | 鶏肉 | れんこん 人参 | 油 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま | | | | | |
| | | | フロccoli ほうれん草 人参 コーン | 胡麻ドレッシング 和風ドレッシング | | | | | |
| | | 豚肉 油揚げ | ごぼう たけのこ 人参 干しいたけ | | かつお節 薄口醤油 酒 | | | | |
| 20(火) | ご飯 牛乳 ブリ大根 ビーフン炒め かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 844 | 34.5 | 26.9 | 357 |
| | | ブリ | 大根 人参 いんげん 生姜 | こんにゃく 砂糖 | かつお節 濃口醤油 酒 みりん | | | | |
| | | ウインナー | キャベツ もやし 人参 | ビーフン ごま油 | ウスターソース 塩 胡椒 | | | | |
| | | 厚揚げ みそ わかめ | かぼちゃ キャベツ | | 煮干し | | | | |
| 21(水) | ご飯 牛乳 八宝菜 春雨の酢の物 卵スープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 777 | 33.2 | 23.7 | 319 |
| | | 豚肉 うすら卵 かまぼこ | 小松菜 人参 きくらげ | ごま油 砂糖 でん粉 | 鶏がら オイスターソース 酒 醤油 塩 胡椒 | | | | |
| | | ハム | きゅうり 人参 | 春雨 ごま油 砂糖 | 醤油 酢 | | | | |
| | | 卵 | 玉ねぎ 人参 | じゃが芋 でん粉 | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| 22(木) | ご飯 牛乳 鯖のゆずみそ煮 ゆず大根 かぼちゃのそぼろ煮 わかめのみそ汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 863 | 40.0 | 29.2 | 344 |
| | | 鯖 みそ | ゆず | 砂糖 | みりん | | | | |
| | | 豚肉 厚揚げ | 大根 人参 ゆず かぼちゃ いんげん | 砂糖 | 醤油 みりん | | | | |
| | | 豆腐 みそ わかめ | 玉ねぎ えのき | | 煮干し | | | | |
| 23(金) | 揚げパン 牛乳 水菜のナッツサラダ ビーフシチュー クリスマスケーキ | きな粉 牛乳 | | コッパパン | 塩 | 959 | 37.3 | 42.5 | 387 |
| | | ツナ | 大根 水菜 人参 | アーモンド イタリアンドレッシング | | | | | |
| | | 牛肉 | 玉ねぎ フロccoli 人参 にんにく フロccoli | じゃが芋 油 | デミグラスソース 酒 コンソメ 塩 胡椒 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| クリスマスケーキ | | | | | | | | | |
| 12月の平均 | | | | | | 831 | 34.7 | 29.0 | 358 |



○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・海藻類など

○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

