

令和5年度10月 予定献立表 月目標：食品ロスについて知ろう

コスモス

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)	
9(月)	スポーツの日									
10(火)	ご飯 牛乳 回鍋肉 ビタミンサラダ 中華スープ さつまポテト	牛乳 豚肉 大豆 鶏つくね	キャベツ ピーマン 人参 ねぎ にんにく 大根 きゅうり 人参 パプリカ 小松菜 えのき 干しシイタケ	精白米 強化米 油 砂糖 ドレッシング でん粉 さつまポテト	豆板醤 醤油 酒 鶏がら(だし) 塩 胡椒	724	27.6	19.4	343	
11(水)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 わかめサラダ 小松菜のお吸い物	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 わかめ かまぼこ	玉ねぎ ねぎ 生姜 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 油 でん粉 砂糖 油	鶏がら(だし) 豆板醤 酒 醤油 青じそドレッシング かつお節(だし) 醤油 塩	705	27.5	22.6	362	
12(木)	ご飯 牛乳 松風焼き れんこんの金平 ごぼう煮しめ すまし汁	牛乳 卵 鶏肉 味噌 豚肉 高野豆腐 かつお節 わかめ	玉ねぎ ねぎ れんこん 人参 一味 ごぼう いんげん えのき 玉ねぎ	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 煮干し(だし) 醤油	750	32.5	23.5	356	
13(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス 大根サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 かつお節 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 大根 人参	精白米 強化米 油 ドレッシング さつま芋 砂糖 バター	ハヤシルウ ウスターソース	850	28.2	24.6	294	
16(月)	ご飯 牛乳 魚のおろし煮 かぼちゃのムニエル ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ 味噌 わかめ	大根 生姜 かぼちゃ ほうれん草 しめじ 人参 えのき ねぎ	精白米 強化米 でん粉 薄力粉 油 ごま 砂糖	かつお節(だし) 醤油 みりん 酒 塩 醤油 煮干し(だし)	826	32.9	27.6	349	
17(火)	チキンライス 牛乳 しゅうまい 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 しゅうまい 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 えのき	精白米 強化米 バター 砂糖 油	ケチャップ コンソメ 胡椒 鶏がら(だし) 醤油	741	26.2	22.8	299	
18(水)	ご飯 牛乳 鶏むねのたれ焼き 人参の卵炒め いも煮 きのこの胡麻みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 豆腐 味噌	生姜 にんにく 人参 いんげん しめじ 小松菜 しいたけ	精白米 強化米 油 里芋 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 煮干し(だし)	751	36.9	20.7	320	
19(木)	ご飯 牛乳 鯖のごま照り焼き ごぼうの金平 卵の花 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鯖 おから 角天 味噌 油揚げ わかめ	ごぼう 人参 いんげん 人参 ねぎ 干しシイタケ しめじ	精白米 強化米 ごま 砂糖 しらたき 油 油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 煮干し(だし)	837	34.0	29.4	363	
20(金)	ご飯 牛乳 秋野菜カレー ごま酢あえ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 なす しめじ 生姜 きゅうり 切干大根	精白米 強化米 じゃが芋 油 砂糖	カレー粉 酢 醤油	815	27.6	23.5	378	
23(月)	振替休日									
24(火)	ご飯 牛乳 鶏のBBQグリル スパソテー ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ	精白米 強化米 ごま 砂糖 スパゲティ 油 油 砂糖 コーンクリーム	醤油 オイスターソース みりん 塩 胡椒 酢 塩 胡椒	772	28.4	25.8	295	
25(水)	ご飯 牛乳 親子丼 れんこんサラダ こんにゃくのピリ辛煮	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 角天	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しシイタケ れんこん 人参 きゅうり	精白米 強化米	かつお節(だし) みりん 醤油 醤油 こんにゃく 油 砂糖 豆板醤 醤油 酒 みりん	818	31.5	26.1	311	
26(木)	ご飯 牛乳 つくね いんげんソテー イカと里芋の煮物 お吸い物	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき イカ 豆腐	大根 れんこん 人参 生姜 いんげん 一味 生姜 小松菜 干しシイタケ	精白米 強化米 でん粉 砂糖 油 里芋 砂糖 ふ	醤油 酒 みりん 酢 塩 胡椒 かつお節(だし) 醤油 みりん かつお節(だし) 醤油	724	29.9	18.9	348	
27(金)	ご飯 牛乳 鶏のバターしょうゆ煮 白菜のごま和え わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ わかめ	玉ねぎ いんげん 白菜 もやし 生姜 えのき	精白米 強化米 じゃが芋 バター 砂糖 砂糖 ごま	かつお節(だし) 醤油 酒 醤油 煮干し(だし)	727	26.8	21.6	318	
30(月)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草のソテー 焼き豆腐のあんかけ コンソメスープ	牛乳 いわしの梅煮 焼き豆腐 鶏肉 豚肉	ほうれん草 人参 チンゲン菜 生姜 キャベツ 人参	精白米 強化米 コーン バター でん粉 油 じゃが芋	塩 胡椒 かつお節(だし) 醤油 みりん コンソメ 醤油	756	33.1	23.3	552	
31(火)	ご飯 牛乳 れんこんバーグ 茹で野菜 春雨サラダ 根菜のミネストローネ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ハム 大豆 ベーコン	玉ねぎ れんこん りんご にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 ごぼう にんにく	精白米 強化米 砂糖 油 春雨 ごま 砂糖 油	醤油 みりん 酒 酢 塩 胡椒 酢 醤油 コンソメ ケチャップ 醤油 塩	808	28.6	25.2	315	
						10月の平均	774	30.1	23.7	347

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。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