

令和5年度11月 予定献立表 月目標：地域の食材について知ろう

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(水)	ご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き 小松菜のごま和え コンソメスープ	牛乳 赤魚 粉チーズ 豚肉 大豆	玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン 小松菜 もやし 人参 キャベツ	精白米 強化米 マヨネーズ ごま 砂糖 じゃが芋	酒 塩 胡椒 醤油 コンソメ 醤油		713	32.6	20.8	385
2(木)	ご飯 牛乳 マーボー大根 れんこんのきんぴら ワンタンスープ	牛乳 豚肉 味噌 卵 豚肉	大根 玉ねぎ 小松菜 生姜 にんにく れんこん 人参 もやし 人参 干しシイタケ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 しらたき ごま 油 砂糖 ワンタン皮 油	鶏がら(だし) オイスターソース 醤油 酒 豆板醤 醤油 酒 鶏がら(だし) 醤油 塩 胡椒		734	27.4	22.4	328
3(金)	文化の日									
6(月)	ご飯 牛乳 肉野菜炒め ギョーザ チーズじゃが 小松菜のお吸い物	牛乳 豚肉 ギョーザ 粉チーズ 油揚げ	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 小松菜 えのき 人参	精白米 強化米 油 砂糖 じゃが芋 油	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 コンソメ 酒 醤油 塩 胡椒		780	32.4	23.7	354
7(火)	ご飯 牛乳 松風焼き れんこんの金平 煮しめ すまし汁	牛乳 卵 鶏肉 味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節 豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ れんこん 人参 ごぼう いんげん 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 砂糖 ごま	醤油 醤油 酒 みりん 煮干し(だし) 醤油		811	38.3	27.9	435
8(水)	混ぜご飯 牛乳 アジごまフライ ほうれん草のごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ アジフライ 豆腐 味噌 豚肉	しめじ ごぼう 人参 いんげん ほうれん草 人参 大根 人参	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 里芋	みりん 醤油 醤油 煮干し(だし)		717	29.5	20.1	355
9(木)	ご飯 牛乳 鶏むねのタレ焼き 人参しりしり 白菜の煮浸し きのこの胡麻みそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 味噌	生姜 にんにく 人参 白菜 いんげん ほうれん草 しめじ ししいだけ	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)		729	36.9	22.4	345
10(金)	ご飯 牛乳 サバみりん焼き ひじきサラダ おでん	牛乳 鯖 ひじき 厚揚げ 鶏肉	きゅうり 切干大根 大根	精白米 強化米 マヨネーズ ごま こんにゃく 砂糖	みりん 醤油 酒 醤油 酢 かつお昆布(だし) 醤油 酒 塩		826	33.6	30.8	389
13(月)	ご飯 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 錦糸卵 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり かぼちゃ ほうれん草 えのき	精白米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 春雨 ごま 砂糖 油	かつお節(だし) 醤油 酒 みりん 酢 醤油 煮干し(だし)		780	29.1	20.1	322
14(火)	ご飯 牛乳 魚のあんかけ きんぴら 大根スープ	牛乳 赤魚 油揚げ 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 人参 干しシイタケ 生姜 にんにく 人参 いんげん 大根 小松菜 人参	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 しらたき ごま 油 砂糖 油	醤油 豆板醤 酒 酢 醤油 みりん コンソメ 醤油		768	30.6	22.0	363
15(水)	ご飯 牛乳 ヒビンハ丼 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 人参 人参 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま	コチュジャン 醤油 みりん 酒 醤油 鶏がら(だし) 醤油 塩		748	27.7	23.2	319
16(木)	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 プロッコリー さつま芋のオイスター炒め ちくわのお吸い物	牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉 豆腐 ちくわ	プロッコリー いんげん 白菜 干しシイタケ	精白米 強化米 マヨネーズ さつま芋 ごま 油	醤油 豆板醤 酒 酢 みりん 醤油 オイスターソース かつお節(だし) 醤油 みりん 塩		817	32.9	27.5	526
17(金)	ご飯 牛乳 ミートグラタン 茹で野菜 コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豚肉	玉ねぎ トマト プロッコリー 人参 にんにく きゅうり 切干大根 白菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 じゃが芋 油 ドレッシング コーン	コンソメ 塩 コンソメ 醤油		744	26.6	22.9	331
20(月)	ご飯 牛乳 大豆のごまがらめ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 角天 ひじき 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	人参 いんげん えのき	精白米 強化米 さつま芋 油 薄力粉 でん粉 ごま 砂糖 しらたき 油 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)		831	35.8	26.1	384
21(火)	さつまご飯 牛乳 しゅうまい 小松菜のごま和え れんこんのオイスター炒め ごぼうたまスープ	牛乳 しゅうまい 豚肉 卵 鶏肉 厚揚げ	小松菜 もやし 切干大根 人参 生姜 れんこん ビーマン 生姜 ごぼう 人参	精白米 強化米 さつま芋 砂糖 ごま 砂糖 でん粉 油 砂糖	醤油 醤油 オイスターソース 醤油 鶏がら(だし) 醤油		808	28.6	24.4	365
22(水)	ご飯 牛乳 枝豆バーグ 金平ごぼう オニオンスープ	牛乳 豚肉 おから 卵 ベーコン	玉ねぎ 枝豆 リンゴ 生姜 にんにく ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ セロリ	精白米 強化米 パン粉 油 砂糖 ごま 油 砂糖 油	醤油 みりん 酒 酢 塩 胡椒 醤油 酒 みりん コンソメ 塩 胡椒		812	30.5	28.8	308
23(木)	勤労感謝の日									
24(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス 白菜のおかか和え 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 白菜 人参	精白米 強化米 バター 油 砂糖	ハヤシルウ ウスターソース 醤油 青りんごゼリー		785	26.2	22.5	277
27(月)	ご飯 牛乳 親子丼 切干大根サラダ 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しシイタケ きゅうり 人参 切干大根 いんげん 干しシイタケ	精白米 強化米 砂糖 砂糖 油 でん粉	かつお昆布(だし) 醤油 みりん 醤油 酢 酒 みりん 醤油		835	36.2	25.3	396
28(火)	ご飯 牛乳 クリームシチュー コールスローサラダ ふりかけ	牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	玉ねぎ プロッコリー 人参 しめじ キャベツ 人参	精白米 強化米 じゃが芋 薄力粉 バター マヨネーズ 砂糖	コンソメ 塩 胡椒 酢 ふりかけ		833	33.6	28.6	398
29(水)	ご飯 牛乳 ポークチャップ ほうれん草のソテー コロコロ中華あえ みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	にんにく ほうれん草 人参 大根 きゅうり 人参 枝豆 かぼちゃ しめじ	精白米 強化米 油 砂糖 コーン バター 油 ごま 砂糖	ケチャップ ウスターソース 酒 塩 胡椒 酢 醤油 煮干し(だし)		769	34.1	23.5	342
30(木)	ご飯 牛乳 根菜カレー 豆サラダ お魚アーモンド	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ カタクチイワシ	玉ねぎ れんこん 大根 人参 りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 ドレッシング コーン アーモンド	カレー粉 酒 カレー粉		887	30.9	31.6	326
11月の平均							786	31.7	24.7	362



○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

