

令和5年度12月 予定献立表 月目標：行事食について知ろう



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 (緑色のグループ)	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(金)	ご飯 牛乳 タンドリーチキン マカロニソテー 茹で野菜 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく 小松菜 人参 もやし きゅうり	精白米 強化米 砂糖 マカロニ 油	ケチャップ 酒 塩 胡椒	796	31.0	26.6	298
4(月)	ご飯 牛乳 サバのみりん焼き じゃが芋の金平 ココロ中華あえ レタスのみそ汁	牛乳 鯖 ちくわ	生姜 いんげん 一味 大根 きゅうり 人参 枝豆	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 砂糖 油	みりん 酒 醤油 酢 醤油 煮干し(だし)	788	34.2	26.5	326
5(火)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル ほうれん草のソテー いとこ煮 肉団子スープ	牛乳 鶏肉	にんにく ねぎ 生姜 一味 ほうれん草 人参 かぼちゃ	精白米 強化米 でん粉 油 じゃが芋 ごま 砂糖	ケチャップ ウスターソース 醤油 塩 胡椒 かつお節(だし) 醤油 酒	755	27.6	20.9	296
6(水)	ご飯 牛乳 柳川風煮 もやしのごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 いんげん もやし	精白米 強化米 こんにゃく 油	醤油 酒 みりん 醤油 煮干し(だし)	778	34.0	27.5	372
7(木)	ご飯 牛乳 白身魚のカレーム二エル きんぴら ゆず大根 じゃが芋のみそ汁	牛乳 ホキ	ごぼう 人参 大根 ゆず しめじ	精白米 強化米 薄力粉 バター 油	酒 カレー粉 塩 胡椒 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	736	33.9	19.8	413
8(金)	おにぎり 牛乳 野菜うどん ホキフライ れんこんの金平	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 ねぎ れんこん 人参	精白米 強化米 ごま うどん 油	かつお節・昆布(だし) 醤油 塩 醤油 酒 みりん	714	25.4	25.6	342
11(月)	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛煮 チンゲン菜ソテー ナムル 大根スープ	牛乳 鯖	にんにく チンゲン菜 人参 もやし 小松菜 春菊	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく	豆板醤 甜麺醤 みりん 酒 醤油 塩 胡椒 醤油 鶏がら(だし) 醤油 胡椒	738	31.5	26.7	327
12(火)	ご飯 牛乳 八宝菜 春雨の酢の物 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ	白菜 人参 きゅうり 人参	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖	鶏がら(だし) 酒 オイスターソース 塩 胡椒 醤油 酢 鶏がら(だし) 醤油 塩 胡椒	772	32.6	23.9	294
13(水)	混ぜご飯 牛乳 鶏のつけ焼き ごぼうキーマ お吸い物	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉	しめじ 人参 枝豆 トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 にんにく 生姜	精白米 強化米 しらたき 砂糖 油	醤油 みりん 醤油 酒 みりん コンソメ 塩 カレー粉 煮干し(だし) 醤油	787	34.2	27.6	356
14(木)	ご飯 牛乳 ビーフン炒め イカ大根 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もやし 人参 きくらげ 大根 人参 生姜	精白米 強化米 薄力粉 コーン 油	酒 ウスターソース 塩 胡椒 かつお節(だし) 醤油 みりん 煮干し(だし)	725	28.6	15.6	326
15(金)	ご飯 牛乳 豆カレー サラダ りんごヨーグルト	牛乳 mxピーンズ 豚肉	なす 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり 切干大根	精白米 強化米 油	カレールーウ ケチャップ ウスターソース ドレッシング コーン	843	27.7	24.5	391
18(月)	ご飯 牛乳 ポークチャップ じゃがカレー炒め 春雨サラダ 白菜とねぎのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり 人参	精白米 強化米 油 砂糖 じゃが芋	ケチャップ ウスターソース 酒 塩 カレー粉 胡椒 醤油 酢 鶏がら(だし) 醤油	811	32.3	25.7	300
19(火)	ご飯 牛乳 ほうれん草グラタン 人参グラッセ 海藻サラダ オニオンスープ	牛乳 牛乳 豚肉 粉チーズ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり	精白米 強化米 バター 薄力粉 油 砂糖	鶏がら(だし) 塩 胡椒 ドレッシング コーン	746	23.7	26.1	413
20(水)	ご飯 牛乳 鶏れんこんのオイスターがらめ ブロッコリー 沢煮椀	牛乳 鶏肉	れんこん 人参 ブロッコリー	精白米 強化米 油 薄力粉 でん粉 ごま 砂糖	オイスターソース 醤油 酢 ドレッシング かつお節(だし) 醤油 みりん 塩	794	37.9	24.7	302
21(木)	ご飯 牛乳 親子丼 豆サラダ 揚げギョーザ	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しシイタケ きゅうり 人参 切干大根	精白米 強化米	かつお節(だし) 醤油 みりん 油	859	31.7	29.9	327
22(金)	ご飯 牛乳 からあげ ゆず大根 わかめスープ ペコちゃんケーキ	牛乳 鶏肉	ブロッコリー にんにく 生姜 大根 人参 ゆず 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 油 マヨネーズ 薄力粉 でん粉	酒 塩 胡椒 醤油 鶏がら(だし) 醤油 胡椒 クリスマスケーキ	829	27.5	30.8	286
12月の平均						779	30.9	25.2	336



○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

