令和6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)
2(月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		765	32.6	25.6	310
	鯖のみりん焼き　れんこん金平	鯖	生姜　れんこん　人参　一味	ごま油　砂糖	みりん　酒　醤油				
	コロコロ中華あえ		大根　きゅうり　人参　枝豆	ごま油　ごま　砂糖	酢　醤油				
	レタスのみそ汁	豆腐　豚肉　味噌	レタス　玉ねぎ		煮干し（だし）				
3(火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		839	29.7	27.4	297
	鶏肉のマーマレード焼き　さきいかサラダ	鶏肉　さきいか	マーマレード　キャベツ　きゅうり　大根　人参　さきいか	マヨネーズ	塩　胡椒　醤油　酒				
	いとこ煮		かぼちゃ	粒あん	かつお節（だし）　酒　醤油				
	肉団子スープ	肉団子	小松菜　人参　玉ねぎ	でん粉	鶏がら（顆粒）　塩　胡椒				
4(水)	チキンライス　牛乳	鶏肉　牛乳	玉ねぎ　人参　グリンピース	精白米　強化米　オリーブ油　コーン　油　バター	ケチャップ　塩　コンソメ	807	26.8	27.9	319
	オムレツ	ミートオムレツ							
	サラダ		キャベツ　きゅうり　人参	コーン　ドレッシング					
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ　人参　玉ねぎ　小松菜		塩　醤油　鶏がら（顆粒）				
5(木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		828	33.2	28.6	331
	魚の黄金焼き　サラダ	さわら	人参　キャベツ　パプリカ　ほうれん草	マヨネーズ　コーン　ドレッシング	塩　カレー粉				
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉　牛肉	玉ねぎ　人参　いんげん	じゃが芋　しらたき　砂糖	醤油　酒　みりん				
	豆乳みそ汁	豆乳　味噌	玉ねぎ　人参　白菜　ねぎ		煮干し（だし）				
6(金)	いなり寿司　牛乳	油揚げ　牛乳		精白米　強化米　砂糖　ごま	酢　醤油　塩	769	25.4	19.0	374
	野菜うどん	鶏肉　かまぼこ　油揚げ	玉ねぎ　人参　小松菜　ねぎ	うどん	かつお節（だし）　醤油　塩				
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ							
	ごま和え		ほうれん草　小松菜　もやし　人参　生姜	ごま　砂糖	醤油				
9(月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		727	38.0	17.0	355
	鮭のレモンみそ焼き　きのこ和え	鮭　味噌	小松菜　もやし　人参　しめじ　生姜	砂糖　レモン	塩　みりん　酒　醤油				
	ビーフン炒め	豚肉　かまぼこ	キャベツ　玉ねぎ　人参　きくらげ	ビーフン　油	塩　胡椒　醤油				
	具だくさんみそ汁	豆腐　わかめ	玉ねぎ　ねぎ		煮干し（だし）　塩　醤油				
10(火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		1024	28.9	34.9	446
	カツカレー	鶏肉　とんかつ	玉ねぎ　人参　にんにく　生姜　りんごピューレ	じゃが芋　油	カレールウ　醤油　ケチャップ　ウスターソース　カレー粉　塩　鶏がら（顆粒）				
	切干大根のサラダ	ハム	切干大根　きゅうり　パプリカ	ドレッシング					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
11(水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		819	33.8	30.3	331
	魚のオーロラソース焼き　サラダ	さわら	パセリ　キャベツ　ブロッコリー　人参	マヨネーズ　コーン　ドレッシング	塩　ケチャップ				
	大根と鶏肉の煮物	鶏肉	大根　人参　いんげん	砂糖	醤油　みりん				
	みそ汁	卵　油揚げ　味噌	玉ねぎ　えのき　ねぎ		煮干し（だし）				
12(木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		786	31.3	23.6	333
	回鍋肉　ビタミンサラダ	豚肉　大豆	にんにく　キャベツ　ピーマン　人参　ねぎ　きゅうり　大根　パプリカ　ドレッシング	油　砂糖	豆板醤　醤油　酒				
	五目包子	五目包子							
	中華スープ　さつまいもチップス	肉団子	小松菜　干しシイタケ　えのき	でん粉　さつまいもチップス	鶏がら（顆粒）　塩　胡椒				
13(金)	混ぜご飯　牛乳	油揚げ　牛乳	ひじき　しめじ　人参　枝豆	精白米　強化米　しらたき　砂糖　油	醤油　みりん	787	34.2	27.6	356
	鶏のつけ焼き	豚肉		砂糖	酒　みりん　醤油				
	ごぼうキーマ	豚肉　大豆	ごぼう　玉ねぎ　人参　トマト缶　にんにく　生姜	油	コンソメ　塩　カレー粉				
	お吸い物	豆腐	小松菜　えのき	麩	煮干し（だし）　醤油				
16(月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		735	31.8	25.8	321
	鯖のピリ辛煮　チンゲン菜ソテー	鯖	生姜　にんにく	砂糖	豆板醤　酒　醤油　オイスターソース　みりん				
	ナムル		もやし　小松菜　春菊	砂糖　ごま油	醤油　酒　みりん				
	大根スープ	鶏肉　豆腐	大根　水菜		鶏がら（顆粒）　醤油　胡椒				
17(火)	牛丼　牛乳	牛肉　錦糸卵　牛乳	玉ねぎ　ごぼう　人参　ねぎ	精白米　強化米　砂糖	醤油　酒　みりん	809	37.6	24.0	342
	ほうれん草のおかか和え		ほうれん草　人参　しめじ	砂糖	かつお節　醤油				
	すまし汁	豆腐	小松菜	麩	かつお節（だし）　醤油				
18(水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		877	31.2	33.2	387
	さんまみぞれ煮　茎わかめサラダ	さんまみぞれ煮　茎わかめ	キャベツ　人参　きゅうり	コーン　マヨネーズ					
	豚汁	豚肉　厚揚げ　味噌	大根　人参　しめじ　ねぎ	里芋　こんにゃく	煮干し（だし）				
	瀬戸内レモンゼリー			レモンゼリー					
19(木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		795	31.2	29.2	291
	ハンバーグきのこソース　付け合わせ	豚肉　卵	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　えのき　トマト缶　ブロッコリー	オリーブ油　砂糖　パン粉	塩　胡椒　ナツメグ　酒　コンソメ　ウスターソース				
	レタスサラダ		レタス　きゅうり	コーン　ドレッシング					
	ジュリアンスープ	ベーコン	玉ねぎ　キャベツ　人参		塩　醤油　胡椒　コンソメ　酒				
20(金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		840	32.9	32.7	395
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく　生姜	でん粉　薄力粉　油	塩　醤油　みりん　酒				
	大根サラダ		大根　小松菜　人参　キャベツ	コーン　ドレッシング					
	キムチ汁	絹厚揚げ　豚肉　味噌	しめじ　白菜　キムチ　ねぎ	人参	煮干し（だし）				
23(月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		810	33.4	23.8	554
	いわしの梅煮　ごま和え	いわしの梅煮	ほうれん草　キャベツ　人参　生姜	ごま　砂糖	醤油				
	じゃが芋のカレー炒め	豚肉　牛肉	玉ねぎ　人参	じゃが芋　油	カレー粉　塩　醤油				
	みそ汁	油揚げ　味噌	玉ねぎ　キャベツ　えのき　ねぎ		煮干し（だし）				
24(火)	わかめご飯　牛乳	牛乳　わかめ		精白米　強化米		898	28.8	27.3	302
	照り焼きチキン　エビフライ	チキン　エビフライ		油					
	ミニナポリタン	ベーコン	玉ねぎ	スパゲッティ　油	塩　胡椒　ケチャップ				
	コンソメスープ　クリスマスケーキ		キャベツ　人参	じゃが芋　ケーキ	コンソメ　醤油				
					１２月の平均	819	31.8	26.9	356

○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

※物資の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承願います。