

令和7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

江戸赤立 11月 献立表									
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	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
3 (月)	文化の日								
4 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	具うどん	鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ	うどん麺	醤油 みりん 酒 いりこだし 昆布だし	834	25.5	19.2	306
	かき揚げ		玉ねぎ ごぼう 人参	天ぷら粉	塩				
	棒棒鶏サラダ	鶏肉	きゅうり もやし	ごま	棒棒鶏ドレッシング				
5 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	鯖の塩焼き	鯖			塩	786	32.0	23.7	284
	れんこんの金平	豚肉	れんこん 人参 さやえんどう	ごま 砂糖 ごま油	醤油 みりん				
	キノコと麴の味噌汁	味噌	しめじ えのき 人参 玉ねぎ ねぎ	麴	いりこだし				
6 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	豚キムチ	豚肉	キムチ 玉ねぎ もやし 人参	ごま ごま油	中華味 醤油 鶏がらスープの素	800	32.8	23.7	41
	いりこ	いりこ		はちみつ 砂糖	醤油				
	わかめスープ	ワカメ 焼き豚	玉ねぎ もやし 人参	ごま ごま油	中華味 醤油 鶏がらスープの素				
7 (金)	チキンライス 牛乳	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	精白米 強化米 バター 砂糖	ケチャップ ソース 塩	953	31.8	39.6	368
	じゃが芋のチーズ煮	ベーコン チーズ	玉ねぎ パセリ	バター	コンソメ				
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	ごま マヨネーズ 砂糖	醤油 酢				
	ポトフ	豚肉 ウインナー	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆		コンソメ 塩 鶏がらスープの素				
10 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	キーマカレー	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース レーズン トマト	バター	カレールウ ソース	935	29.8	29.9	317
	海藻サラダ	海藻mix	きゅうり キャベツ コーン		青じそドレッシング				
	柿		柿						
11 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	魚の黄金焼き	鮭 スキムミルク	人参	マヨネーズ	塩 胡椒	877	37.9	28.8	343
	きゅうりとわかめの酢の物	しらす干し わかめ	胡瓜	春雨 砂糖	酢 塩				
	みそけんちん	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 人参 ねぎ 干し椎茸	里芋 こんにゃく 油	いりこだし みりん				
12 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	おでん煮	うすら卵 さつま揚げ 厚揚げ	大根 人参 いんげん	こんにゃく 砂糖	醤油 みりん かつお節だし 昆布だし	831	39.8	25.0	629
	焼きししゃも	ししゃも							
	野菜のごま和え		白菜 ほうれん草 もやし 人参	ごま 砂糖	醤油				
13 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	ガバオライスの具	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しょうが パプリ	油 ごま油 砂糖	オイスターソース 醤油 カレー粉	803	30.8	24.1	290
	ヤムウンセン	豚肉 えび	きゅうり 人参 ビーマン レモン汁	ごま油 春雨	醤油 塩				
	卵とコーンのスープ	卵	玉ねぎ 人参 えのき チンゲン菜 コーン	片栗粉	醤油 塩 コンソメ				
14 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 だしのこ ねぎ 干し椎茸	ごま油 片栗粉 砂糖	酒 中華味 ラー油 豆板醤	922	29.9	28.0	398
	芋の天ぷら			さつま芋 油 天ぷら粉	醤油 酒 みりん				
	ほうれん草のナムル		ほうれん草 もやし 人参	ごま ごま油 砂糖	醤油				
17 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	豆乳鍋	豚肉 豆腐 豆乳	ねぎ 白菜 人参 大根 しめじ	すりごま	醤油 みりん 鶏がらスープの素 いりこだし	866	31.2	29.9	360
	れんこんのカレー炒め		人参 いんげん 蓮根	油 砂糖	醤油 酒 カレールー カレー粉				
	いかの天ぷら	いかの天ぷら		油					
18 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	ぎつねうどん	油揚げ かまぼこ	玉ねぎ 人参 ねぎ	砂糖 うどん麺	醤油 みりん いりこだし だし昆布	913	39.6	22.0	394
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	バター	酒 醤油 みりん 塩 こしょう				
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ ひじき 大豆	人参 いんげん	油 砂糖	醤油 みりん				
19 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	生姜 小葱 玉ねぎ	片栗粉	醤油 酒 みりん	802	30.0	20.7	312
	柿なます	大根 胡瓜 柿		砂糖	酢 塩				
	さつま汁	鶏肉 みそ	大根 ごぼう 人参 ねぎ	こんにゃく さつま芋	煮干し (だし)				
20 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	冬野菜の煮物	豚肉 厚揚げ	大根 人参 ごぼう 椎茸 いんげん しょうが	砂糖 里芋 こんにゃく	醤油 みりん	826	24.2	19.3	397
	野菜のキムチ和え		キャベツ きゅうり キムチ	砂糖	醤油				
	大学芋			さつま芋 油 ごま	大学芋のたれ				
21 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	根菜ハンバーグ	根菜ハンバーグ				720	24.9	20.1	458
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー	ほうれん草 コーン キャベツ	バター	塩 こしょう マギーブイオン				
	野菜スープ	豚肉	玉ねぎ 人参 さくらげ チンゲン菜	油	中華味 醤油 鶏がらスープの素 塩				
24 (月)	勤労感謝の日の振替休日								
25 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	焼きそば	豚肉 かまぼこ さつま揚げ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ	焼きそば麺 油	焼きそばソース	974	35.6	27.8	344
	豚肉のごまだれかけ	豚肉	キャベツ 胡瓜 人参 しょうが にんにく	ねりごま ごま 砂糖	醤油 酢				
	シューマイ	シューマイ			青じそドレッシング				
26 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	魚の甘酢かけ	赤魚		油 砂糖	酢 醤油	845	35.6	23.2	312
	茄子のみそ炒め	鶏肉 味噌	玉ねぎ 人参 しょうが	油 砂糖	酒 醤油				
	かきたま汁	卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 ねぎ	片栗粉	いりこだし 醤油 塩 だし昆布				
27 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ にんにく 生姜 トマト 人参 パセリ	じゃが芋	マヨネーズ レーズン フォンデュール コンソメ 鶏がらスープの素 カレーソース	853	22.7	27.2	291
	ゴマドレサラダ	ロースハム	キャベツ 胡瓜 大根		胡麻ドレッシング				
	りんご		りんご						
28 (金)	ご飯 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ	しめじ ごぼう 人参 いんげん	精白米 強化米	みりん 醤油	907	37.6	26.8	495
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン汁	油 片栗粉 砂糖	酒 塩 醤油				
	さつま芋のサラダ	ロースハム チーズ	胡瓜	さつま芋 マヨネーズ	塩 こしょう				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 味噌	大根 人参 小松菜		煮干し (だし)				
○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						11月の平均			
						858	31.8	25.5	373