

令和7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)	カロリーグループ (mg)
1 (月)	ご飯 牛乳 すき焼き煮 大根のゆかり和え ぎょうざ	牛乳		精白米 強化米					
		牛肉 豆腐	白菜 もやし 人参 えのき ねぎ	油 砂糖 こんにゃく	みりん 醤油	834	25.5	19.2	306
			大根 きゅうり しそ						
		ぎょうざ		さとう	酢 醤油				
2 (火)	ご飯 牛乳 坦々麺 れんこんサラダ 手作りぶりかけ	牛乳		精白米 強化米					
		豚肉 牛乳 みそ	にんにく 人参 玉ねぎ チンゲン菜	砂糖 ちゃんぽん麺 ねりごま 油 ごま油	塩 豆板醤 醤油 酒 みりん テンメンジャン 中華味	786	32.0	23.7	284
		ロースハム	れんこん パプリカ きゅうり 大根		イタリアンドレッシング				
		しらす干し のり かつお節		ごま 砂糖	醤油 酒 みりん				
3 (水)	鶏ごぼうご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ゴマドレサラダ 肉団子スープ	鶏肉 牛乳 油揚げ	ごぼう 人参 いんげん しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖	醤油 酒 みりん 塩				
		高野豆腐 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参	砂糖	醤油	807	26.8	27.9	319
		ロースハム	キャベツ きゅうり 大根		ごまドレッシング				
		ミートボール	白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	ごま油 片栗粉	塩 こしょう 醤油 鶏がら(顆粒)				
4 (木)	ご飯 牛乳 シシリアンライスの具 白菜のクリーム煮 りんご	牛乳		精白米 強化米					
		牛肉	人参 玉ねぎ パプリカ キャベツ	マヨネーズ ごま 油	和風ドレッシング 焼肉のたれ	828	33.2	28.6	331
		ベーコン 牛乳 生クリーム	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	バター	塩 こしょう シチュー				
			りんご						
5 (金)	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 野菜のごま和え じゃが芋のみぞ汁	牛乳		精白米 強化米					
		鯖			塩	769	25.4	19.0	374
			白菜 ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油				
		油揚げ 味噌	玉葱 人参 ねぎ	じゃが芋	いりこ(だし)				
8 (月)	ご飯 牛乳 筑前煮 かぼちゃの天ぷら 春雨サラダ	牛乳		精白米 強化米					
		鶏肉 高野豆腐	人参 ごぼうれんこん いんげん しいたけ	里芋 こんにゃく 砂糖 油	みりん 醤油	727	38.0	17.0	355
			かぼちゃ	天ぷら粉 油	塩				
			きゅうり パプリカ キャベツ	春雨 ごま油 砂糖	酢 醤油 塩				
9 (火)	ご飯 牛乳 厚揚げのごまだれかけ 豚しゃぶサラダ 中華スープ	牛乳		精白米 強化米					
		厚揚げ		油 ごま 砂糖	みりん 醤油	1024	28.9	34.9	446
		豚肉	キャベツ きゅうり パプリカ にんにく しょうが	砂糖 ごま	酢 醤油				
		ベーコン	チンゲン菜 玉ねぎ もやし 人参	ごま油 片栗粉	酒 塩 こしょう 醤油				
10 (水)	パエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ オニオングラム ソバデアホ	牛乳 いか、えび、ほたて	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン パプリカ にんにく	精白米 強化米 オリーブ油 バター	ターメリック 塩 こしょう ワイン コンソメ				
		卵 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参	じゃが芋 油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース	819	33.8	と	331
			オニオングラム	油	とんかつソース				
		ワインナー	玉ねぎ キャベツ トマト バセリ にんにく	オリーブ油 パン粉	鶏がらスープの素 コンソメ 塩 こしょう				
11 (木)	ご飯 牛乳 肉うどん 蓮根のカレー炒め ナツツゴブ	牛乳		精白米 強化米					
		牛肉 かまぼこ	ごぼう 玉葱 人参 しいたけ ねぎ	うどん麺 砂糖	醤油 塩 みりん いりこだし 昆布だし	786	31.3	23.6	333
			れんこん 人参 いんげん	砂糖 油	醤油 酒 カレー粉 カレールー				
		いりこ *	ごぼう	小麦粉 油 アーモンド 砂糖	醤油 みりん いりこだし				
12 (金)	ご飯 牛乳 サバの味噌煮 切干大根とひじきのサラダ かきたま汁	牛乳	*	精白米 強化米					
		鯖 みそ	しょうが	砂糖	酒 みりん 醤油	787	34.2	27.6	356
		オーブンキング	切干大根 ほうれん草	ごま 砂糖 油	醤油 酢				
		卵 かまぼこ	玉葱 人参 えのき ほうれん草 ねぎ	片栗粉	煮干し(だし) だし昆布 醤油 塩				
15 (月)	ご飯 牛乳 鶏の竜田揚げ コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳		精白米 強化米					
		鶏肉	生姜	小麦粉 片栗粉 油	塩 酒 醤油	735	31.8	25.8	321
		ロースハム	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング				
		焼き豚	玉葱 人参 チンゲン菜	ごま油 春雨	鶏がら(顆粒) 醤油 中華味 塩				
16 (火)	ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	牛乳		精白米 強化米					
		赤魚	玉葱 しめじ バセリ	マヨネーズ	塩 こしょう	809	37.6	24.0	342
		しらす干し わかめ	きゅうり	春雨 砂糖	酢 塩				
		鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 人参 椎茸 ねぎ	こんにゃく 里芋 油	みりん 酒				
17 (水)	ご飯 牛乳 ミートスパゲティ ゴマドレサラダ 杏仁フルーツ ひりかけ	牛乳		精白米 強化米					
		豚肉 牛肉 チーズ	玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト にんにく	スパゲティ オリーブ油	赤ワイン 塩 コンソメ ケチャップ デミグラスソース ソース	877	31.2	33.2	387
		ロースハム	キャベツ 大根 きゅうり		胡麻ドレッシング				
		杏仁豆腐		みかん パイン 桃					
18 (木)	ご飯 牛乳 ちゃんこ鍋 テンペのごまがらめ かぼちゃのよごし	牛乳		精白米 強化米					
		つみれ	ねぎ 大根 白菜 人参 しめじ		いりこ 昆布だし 醤油 みりん	795	31.2	29.2	291
		豚肉 テンペ	れんこん 人参 小松菜	油 片栗粉 ごま 砂糖	酒 醤油 みりん				
		みそ	南瓜 ほうれん草 人参	ごま 砂糖	醤油 みりん				
19 (金)	ご飯 牛乳 酢豚 ブロッコリーサラダ ワカメスープ	牛乳		精白米 強化米					
		豚肉	玉葱 人参 ピーマン	片栗粉 油 砂糖	塩 醤油 酒 こしょう 醋 ケチャップ	840	32.9	32.7	395
		ロースハム	ブロッコリー キャベツ		イタリアンドレッシング				
		ワカメ 焼き豚	玉葱 もやし 人参	ごま ごま油	中華味 醤油 鶏がらスープの素				
22 (月)	ご飯 牛乳 ちくわのカレー風味揚げ 五目金平 だご汁	牛乳		精白米 強化米					
		ちくわ		小麦粉 片栗粉 油	カレー粉	810	33.4	23.8	554
		蓋わらめ さつま揚げ	ごぼう 人参	ごま ごま油 砂糖 こんにゃく	醤油 みりん 唐辛子				
		鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	人参 白菜 えのき ねぎ	白玉粉	みりん 煮干し(だし)				
23 (火)	ご飯 牛乳 豚カツ コロコロサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳		精白米 強化米					
		豚肉 卵		小麦粉 油 パン粉	塩 こしょう ソース	898	28.8	27.3	302
		チーズ	きゅうり 大根 人参 コーン 枝豆		和風ドレッシング				
		卵	玉葱 人参 えのき チンゲン菜 コーン	片栗粉	コンソメ 醤油 塩 こしょう				
24 (水)	ご飯 牛乳 シーフードカレー 海藻サラダ クリスマスデザート	牛乳		精白米 強化米					
		いか、えび、ほたて	しまじ 玉ねぎ 人参 トマト バセリ りんご にんにく	バター ジャガイモ	カレー粉 カレー粉 青じそドレッシング	898	28.8	27.3	302
		海藻mix	きゅうり キャベツ コーン						
		クリスマスデザート		ケーキ ゼリー					

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○黄色のグループ…エネルギーと体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナツツ類など

○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

12月の平均

※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。