

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)	カルシウム (mg)				
1 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		834	25.5	19.2	306				
	すき焼き煮	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								
	大根のゆかり和え		大根 きゅうり しそ										
	ぎょうざ	ぎょうざ		さとう	酢 醤油								
2 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		786	32.0	23.7	284				
	担々麺	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	塩 豆板醤 醤油 酒 みりん テンメンジャン 中華味								
	れんこんサラダ	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								
	手作りふりかけ	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	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	807	26.8	27.9	319				
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参	砂糖	醤油								
	ゴマドレサラダ	ロースハム	キャベツ きゅうり 大根		ごまドレッシング								
	肉団子スープ	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	牛乳		精白米 強化米		828	33.2	28.6	331				
	シシリアンライスの具	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								
	白菜のクリーム煮	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 シチュールー								
	りんご		りんご										
5 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		769	25.4	19.0	374				
	鯖の塩焼き	鯖			塩								
	野菜のごま和え		白菜 ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油								
	じゃが芋のみそ汁	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	牛乳		精白米 強化米		727	38.0	17.0	355				
	筑前煮	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								
	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ	天ぷら粉 油	塩								
	春雨サラダ		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	牛乳		精白米 強化米		1024	28.9	34.9	446				
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ		油 ごま 砂糖	みりん 醤油								
	豚しゃぶサラダ	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								
	中華スープ	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	牛乳 いか、えび、ほたて	玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン 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 白ワイン コンソメ	819	33.8	と	331				
	スパニッシュオムレツ	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								
	オニオンフライ		オニオンフライ	油	とんかつソース								
	ソパデアホ	ウインナー	玉ねぎ キャベツ トマト パセリ 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	牛乳		精白米 強化米		786	31.3	23.6	333				
	肉うどん	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								
	蓮根のカレー炒め		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								
	ナッツごぼう	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	牛乳		精白米 強化米		787	34.2	27.6	356				
	サバの味噌煮	鯖 みそ	しょうが	砂糖	酒 みりん 醤油								
	切干大根とひじきのサラダ	オシャンキング しらす干し ひじき	切干大根 ほうれん草	ごま 砂糖 油	醤油 酢								
	かきたま汁	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	牛乳		精白米 強化米		735	31.8	25.8	321				
	鶏の竜田揚げ	鶏肉	生姜	小麦粉 片栗粉 油	塩 酒 醤油								
	コールスローサラダ	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								
	春雨スープ	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	牛乳		精白米 強化米		809	37.6	24.0	342				
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚	玉葱 しめじ パセリ	マヨネーズ	塩 こしょう								
	きゅうりとわかめの酢の物	しらす干し わかめ	きゅうり	春雨 砂糖	酢 塩								
	けんちん汁	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	牛乳		精白米 強化米		877	31.2	33.2	387				
	ミートスパゲティ	豚肉 牛肉 チーズ	玉葱 しめじ 人参 ビーマン 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								
	ゴマドレサラダ	ロースハム	キャベツ 大根 きゅうり		胡麻ドレッシング								
	杏仁フルーツ	杏仁豆腐		みかん バイン 桃									
18 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		795	31.2	29.2	291				
	ちゃんこ鍋	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								
	テンペのごまがらめ	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								
	かぼちゃのおよこし	みそ	南瓜 ほうれん草 人参	こんにゃく ごま 砂糖	醤油 みりん								
19 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		840	32.9	32.7	395				
	酢豚	豚肉	玉葱 人参 ビーマン	片栗粉 油 砂糖	塩 醤油 酒 こしょう 酢 ケチャップ								
	ブロッコリーサラダ	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								
	ワカメスープ	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	牛乳		精白米 強化米		810	33.4	23.8	554				
	ちくわのカレー風味揚げ	ちくわ		小麦粉 片栗粉 油	カレー粉								
	五目金平	茎わかめ 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								
	だご汁	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	牛乳		精白米 強化米		898	28.8	27.3	302				
	豚カツ	豚肉 卵		小麦粉 油 パン粉	塩 こしょう ソース								
	コロコロサラダ	チーズ	きゅうり 大根 人参 コーン 枝豆		和風ドレッシング								
	卵とコーンのスープ	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	牛乳		精白米 強化米		898	28.8	27.3	302				
	シーフードカレー	いか、えび、ほたて	しめじ 玉ねぎ 人参 トマト パセリ りんご にんにく	バター じゃが芋	カレールー カレー粉								
	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								
	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・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など ○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など ○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				819	31.5	26.1	355

※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。