令和８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

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		933	29.0	33.8	302
	回鍋肉	豚肉	キャベツ　ピーマン　人参　にんにく	砂糖　でんぷん　ごま油	豆板醤　甜麺醤　醤油　酒				
	春巻き	春巻き		油					
	中華風スープ	ベーコン	もやし　人参　玉ねぎ　チンゲン菜	でんぷん　ごま油	鶏ガラスープ　中華味　醤油　塩				
3(火)	文化の日								
4(水)	かしわおにぎり　牛乳	牛乳　鶏肉　油揚げ	人参　ごぼう　しいたけ　生姜	精白米　強化米　砂糖　ごま油	醤油　酒　みりん	829	22.4	22.1	287
	かき揚げうどん		ねぎ　玉ねぎ　人参　いんげん	うどん麺　てんぷら粉　油	塩　煮干し（だし）　昆布（だし）　みりん　醤油				
5(木)	オムライス　牛乳	牛乳　鶏肉　卵	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　ウスターソース　塩	771	27.1	24.3	309
	ポトフ	ウインナー	玉ねぎ　ブロッコリー　人参	じゃが芋	コンソメ　ブイヨン　塩　胡椒　醤油				
	青りんごゼリー			青りんごゼリー					
6(金)	手巻き寿司　牛乳	牛乳　ツナ　卵　カニカマ　のり	きゅうり	精白米　強化米　マヨネーズ　砂糖	酢　塩	724	23.8	21.4	340
	すまし汁	豆腐	玉ねぎ　小松菜　人参		かつお節（だし）　昆布（だし）　醤油　みりん　塩				
9(月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		772	31.9	24.1	432
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉	にんにく	油	醤油　塩　胡椒　酒				
	切り干し大根のサラダ		切り干し大根　きゅうり　人参	砂糖　ごま油	酢　醤油				
	厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ　味噌	玉ねぎ　人参　小松菜		煮干し（だし）				
10(火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		856	26.1	25.6	389
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ　人参　にんにく　生姜	じゃが芋　油	鶏ガラスープ　カレールウ　カレー粉　ウスターソース　ケチャップ　醤油　塩				
	ヨーグルト	ヨーグルト							
11(水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		794	27.4	22.6	348
	鮭チリ	鮭	玉ねぎ　ねぎ　生姜　にんにく	でんぷん　砂糖　油	ケチャップ　酒　豆板醤				
	チーズサラダ	チーズ	玉ねぎ　きゅうり　コーン		和風ドレッシング				
	春雨スープ	ベーコン	玉ねぎ　人参　チンゲン菜	春雨　ごま油	鶏ガラスープ　中華味　醤油　塩				
12(木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		754	37.0	18.8	287
	鶏ムネのタレ焼き	鶏肉	生姜　にんにく	油	酒　醤油　みりん				
	かぼちゃの煮物	豚肉	かぼちゃ　さやいんげん	砂糖	煮干し（だし）　醤油　みりん				
	ちくわのお吸い物	竹輪	小松菜　人参		煮干し（だし）　塩　醤油				
13(金)	照り焼きハンバーガー　牛乳	牛乳　ハンバーグ　チーズ	キャベツ　人参　コーン	バンズパン　砂糖　でんぷん	酒　みりん　醤油	812	32.3	35.9	583
	フライドポテト			フライドポテト　油	塩				
	コーンチャウダー	ウインナー　牛乳	玉ねぎ　人参　しめじ　コーン　パセリ	じゃが芋　薄力粉　バター	塩　コンソメ				
16(月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		792	26.5	23.8	316
	中華丼の具	豚肉　えび　うずらの卵	人参　たけのこ　チンゲン菜　玉ねぎ　キャベツ	ごま油　三温糖　でんぷん	酒　鶏ガラスープ　中華味　醤油　塩				
	春雨の酢の物	ハム	きゅうり　コーン	春雨　砂糖　ごま	醤油　酢				
	肉団子スープ	肉団子	しいたけ　玉ねぎ　人参		かつお節（だし）　醤油　酒　みりん　塩				
17(火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		789	27.6	22.4	347
	いわしフライ	いわしフライ		油					
	れんこんの金平		れんこん　人参　さやえんどう	砂糖　ごま　ごま油	醤油　みりん				
	のっぺ汁	鶏肉　油揚げ　木綿豆腐	大根　人参　しいたけ　ねぎ	里芋　こんにゃく　でんぷん　油	煮干し（だし）　酒　醤油				
18(水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		806	31.7	22.5	346
	タコライスの具	豚肉　大豆	玉ねぎ　キャベツ　人参　コーン　トマト	砂糖	コンソメ　ウスターソース　カレー粉　塩　胡椒				
	もずくスープ	もずく　卵　豆腐	人参	でんぷん	鶏ガラスープ　中華味　塩　酒　醤油　胡椒				
	アセロラゼリー			アセロラゼリー					
19(木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		777	22.7	21.8	415
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ　人参　さやいんげん	じゃが芋　こんにゃく　砂糖　油	かつお節（だし）　醤油　酒　みりん				
	小松菜のジャコ炒め	しらす	小松菜　人参	ごま　ごま油	酒　みりん　醤油				
	白菜と厚揚げのお吸い物	厚揚げ	白菜　玉ねぎ　えのき		煮干し（だし）　醤油　塩				
20(金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		790	24.3	24.3	279
	コールスローサラダ	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				
	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ　人参　グリンピース　トマト	油	ハヤシルウ　ウスターソース				
23(月)	勤労感謝の日								
24(火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		780	29.4	24.4	417
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							
	ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草　もやし	砂糖	塩　醤油				
	豚汁	豚肉　厚揚げ　味噌	ごぼう　人参　ねぎ	じゃが芋　こんにゃく　油	煮干し（だし）　酒				
25(水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		760	29.2	24.9	288
	ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	砂糖　でんぷん　油	塩　胡椒　酒　コチュジャン　醤油　ケチャップ　みりん				
	もやしのナムル		もやし　人参　きゅうり	砂糖　ごま　ごま油	鶏ガラスープ　醤油				
	かき玉スープ	卵	白菜　人参	でんぷん	煮干し（だし）　昆布（だし）醤油　塩				
26(木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		889	29.7	30.1	350
	キーマカレー	豚肉　大豆	玉ねぎ　人参　トマト　生姜　にんにく	じゃが芋　油	カレールウ　カレー粉				
	フルーツムース			フルーツムース					
27(金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		819	24.2	27.4	412
	メンチカツ	メンチカツ		油					
	ごまドレサラダ		キャベツ　人参　コーン		胡麻ドレッシング				
	白菜のミルクスープ	ベーコン　牛乳	白菜	じゃが芋	コンソメ　塩　胡椒				
30(月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		764	30.0	25.2	338
	鯖の胡麻みりん焼き	鯖		ごま	酒　醤油　みりん				
	カレー風味野菜炒め	豚肉	玉ねぎ　キャベツ　人参　にんにく	砂糖　油	カレー粉　醤油　オイスターソース				
	竹輪と小松菜のお吸い物	竹輪	小松菜　しいたけ		煮干し（だし）　塩　醤油				
					１１月の平均	801	28.0	25.0	357

○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がございます。