令和6年　1月献立表（17回）

佐賀県立佐賀商業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群 1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品群 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる食品群 5群 米・麺・いも・砂糖	主にエネルギーになる食品群 6群 油脂	調味料	栄養価 熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
9（火）	かしわうどん／牛乳	鶏肉	**牛乳**		ねぎ	**うどん**		塩、酒、いりこ、かつお節、だし昆布	766	28.1	19.4	320
	茎わかめサラダ	ハム	茎わかめ		きゅうり		ドレッシング	酢				
	おにぎり					米、**麦**	ごま	塩				
	果物				みかん							
10（水）	麦ご飯／牛乳		**牛乳**			米、**麦**			751	34.0	20.5	294
	チキンのトマトソースかけ	鶏肉		トマト	にんにく、たまねぎ	はちみつ	オリーブ油	白ワイン、塩 こしょう				
	茹で野菜			ブロッコリー			**マヨネーズ**					
	サラダ	ツナ缶		ほうれん草	大根、きゅうり	砂糖	ごま	醤油、酢				
	スープ	ベーコン	**牛乳**	パセリ、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	**バター**	塩、こしょう 鶏ガラスープ				
11（木）	麦ご飯／牛乳		**牛乳**			米、**麦**			998	30.6	32.3	463
	コロッケ	豚肉、**卵**			たまねぎ	じゃがいも **小麦粉、パン粉**	油	塩、こしょう ケチャップ、ソース				
	茹で野菜			にら	キャベツ		ドレッシング					
	切り干し大根炒め煮	油揚げ		にんじん、さやいんげん	切り干し大根	砂糖	ごま油	醤油、みりん、酒				
	みそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			平子				
12（金）	麦ごはん／牛乳		**牛乳**			米、**麦**			818	30.5	32.8	362
	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉	**チーズ**	パセリ	たまねぎ		**マヨネーズ**	白ワイン、塩 こしょう				
	ソテー			さやいんげん、にんじん	にんにく		油	塩、こしょう				
	のりサラダ	ベーコン	のり	ほうれん草	きゅうり、もやし		ごま油	酢、醤油				
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	白菜			平子				
15（月）	麦ごはん／牛乳		**牛乳**			米、**麦**			673	30.7	14.8	294
	魚の西京焼き／レモン 大根おろし	魚、みそ		大根	生姜、レモン	砂糖、はちみつ		酒				
	茎わかめの佃煮	鶏肉、大豆	茎わかめ	さやいんげん、にんじん	しめじ、干ししいたけ	砂糖	油	醤油、酒、平子				
	かきたま汁	**卵**			たまねぎ、ねぎ			塩、醤油、平子 かつお節				
	味付けのり		のり									
16（火）	麦ごはん／牛乳		**牛乳**			米、**麦**			749	29.7	19.6	327
	八宝菜	豚肉、**うずら卵** かまぼこ		さやえんどう、にんじん	筍、白菜、たまねぎ きくらげ、生姜、にんにく	片栗粉、砂糖	ごま油	醤油、塩、酒、かき油 鶏ガラスープ				
	中華和え	鶏肉	昆布	ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖	ごま油	醤油、酢				
	春雨スープ			にら、にんじん		片栗粉、春雨	ごま油	鶏ガラスープ 酒、醤油、塩				
17（水）	麦ご飯／牛乳		**牛乳**			米、**麦**			700	32.5	18.3	298
	魚の香草焼き	魚					オリーブ油	鶏ガラスープ、醤油、塩こうじ、酒、コンソメ				
	ソテー	ベーコン		さやえんどう	カリフラワー	じゃがいも	油	塩、カレー粉				
	サラダ	鶏肉	ひじき		キャベツ、きゅうり、梅		ごま	醤油、みりん、酒				
	すまし汁				ねぎ、しめじ	**おはら麩**		塩、醤油、平子、かつお節				
18（木）	ガパオライス／牛乳	鶏肉	**牛乳**	ピーマン、赤ピーマン	たまねぎ、にんにく	米、**麦**、砂糖	油	かき油、ナンプラー、酒	962	38.4	35.3	355
	みそマヨ和え	ツナ缶、みそ			大根、きゅうり		マヨネーズ 練りごま					
	みそスープ	ベーコン、みそ			しめじ、ねぎ	さつまいも		いりこ				
19（金）	黒豆ごはん／牛乳	黒豆	**牛乳**			米		塩、酢	863	36.3	28.3	437
	魚の照り焼き	魚			生姜	砂糖		醤油、酒、みりん				
	紅白なます			にんじん	大根	砂糖		塩、酢、鰹節				
	がめ煮	鶏肉、グリンピース		にんじん	れんこん、ごぼう、筍	砂糖、里芋、こんにゃく	油	醤油、みりん、酒、平子、鰹節				
	雑煮	鶏肉		高菜	ごぼう	もち		平子、かつお節、塩、醤油				

和食の日

リクエスト献立

二十日正月

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油脂					
22（月）	麦ご飯／牛乳		**牛乳**			**米、麦**	油	塩、こしょう、コンソメ、醤油 鶏ガラスープ、豚骨スープ	704	32.7	21.8	372
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉		パセリ	にんにく	**パン粉**	オリーブ油 **マヨネーズ**	塩、こしょう 粒入りマスタード				
	スパゲティソテー			パセリ		**スパゲティ**	油	塩、こしょう				
	野菜サラダ	ツナ缶			水菜、キャベツ	砂糖	ごま	酢、醤油				
	スープ	油揚げ		パセリ	大根	片栗粉	油	鶏ガラスープ、塩、こしょう 酒				
23（火）	麦ご飯／牛乳		**牛乳**			**米、麦**			829	30.5	23.6	406
	竹輪の肉詰め揚げ	ちくわ、豚肉		にんじん	たまねぎ	**小麦粉**	油	塩、こしょう、カレー粉				
	しそ和え				キャベツ、しそ	砂糖		塩				
	サラダ	魚肉ソーセージ	わかめ		きゅうり		ドレッシング					
	みそ汁	豆腐、みそ	わかめ		たまねぎ			いりこ				
24（水）	寿古すし／牛乳	**えび、卵**	**牛乳**	さやえんどう	紅生姜、干ししいたけ	**米、麦、**砂糖		塩、酢、だし昆布	739	30.8	16.9	380
	かけ和え	いか、みそ		にんじん	大根、きゅうり	砂糖	ごま	酢				
	のっぺい汁	鶏肉、油揚げ、豆腐		にんじん	干ししいたけ、大根、ねぎ	里芋	油	かつお節、だし昆布、醤油、酒				
25（木）	おにぎり／牛乳		**牛乳**			**米、麦**	ごま	塩	857	37.0	29.3	410
	焼き魚	**鮭**						塩、酒				
	たくあんごま和え				きゅうり、大根	砂糖	ごま	醤油				
	卵の花炒り煮	丸天、油揚げ、おから		さやいんげん、にんじん	たまねぎ	砂糖		いりこ、醤油、				
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	白菜			平子				
26（金）	ナン／牛乳		**牛乳**			**小麦粉**	油		680	29.5	13.5	306
	キーマカレー	豚肉、大豆		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、生姜		油	醤油、カレー粉、ソース コンソメ				
	サラダ				かぶ、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング					
	ヨーグルトソースかけ		**ヨーグルト**		パイン缶、みかん缶、バナナ	砂糖						
29（月）	麦ご飯／牛乳		**牛乳**			**米、麦**		塩、醤油	985	30.6	41.4	525
	とんかつ	豚肉、**卵**				パン粉、**小麦粉**	油	塩、こしょう、ケチャップ、ソース				
	茹で野菜			にんじん	キャベツ		ドレッシング					
	海藻サラダ	ツナ缶	海藻		きゅうり、キャベツ、レモン		ドレッシング					
	プリン		アガー、**生クリーム** **牛乳**			砂糖						
30（火）	オムライス／牛乳	鶏肉、**卵**		にんじん	玉ねぎ	**米、麦**	**バター**	鶏ガラスープ、塩、こしょう、コンソメ ケチャップ	805	29.5	25.5	306
	マカロニサラダ	**ハム**			たまねぎ、きゅうり	**マカロニ**	**マヨネーズ**	塩、こしょう				
	スープ											
31（水）	麦ご飯／牛乳		**牛乳**			**米、麦**			804	33.7	19.5	351
	魚のムニエル	魚				**小麦粉**	**バター**	塩、こしょう、白ワイン、ケチャップ				
	ソテー			ほうれん草、にんじん		**小麦粉**	油	塩、こしょう、醤油				
	カレー煮	鶏肉、グリンピース		南瓜、にんじん		砂糖	油	鶏ガラスープ、醤油、カレー粉				
	スープ	ベーコン		にんじん	白菜			鶏ガラスープ、塩、こしょう、醤油				
								1月平均	780	31.0	24.1	351

リクエスト献立

※アレルギー物質を含む食品(卵，小麦，そば，乳，落花生，えび，かにを原材料にした食品)には太字、下線部で表示しています。