

# 令和元年度11月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

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 (緑色のグループ)	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)	アレルギー表示
							エビ
1(金)	栗ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ ゆで野菜 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳	鮭のチーズフライ	精白米 強化米 麦 粟 ごま	塩 酒 みりん 昆布	876	
		たまご かまぼこ さつま揚げ 高野豆腐	きゃべつ れんこん ゆかり	油	ドレッシング		
		油揚げ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース 椎茸	油 砂糖	醤油 みりん		
5(火)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		828	
		豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ 椎茸 グリンピース	油 砂糖 片栗粉	塩 酒 豆板醤 テンメンジャン スープ		
		たまご 焼き豚	きゅうり	春雨 ごま 砂糖 油	酢 薄口醤油		
6(水)	スパゲティミートソース 牛乳 野菜サラダ もずくスープ ドーナツ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	スパゲティ 油 小麦粉	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ハヤシルー	874	
		もずく	かぼちゃ ヤングコーン レタス りんご		ドレッシング		
			にんじん ねぎ	ごま	スープ 塩 薄口しょうゆ		
7(木)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル たまごスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		835	
		豚肉 みそ	きゃべつ ピーマン にんじん	砂糖 片栗粉 油	醤油 酒 豆板醤		
		たまご	ほうれんそう もやし にんじん にんにく	ごま	塩		
8(金)	シシリアンライス 牛乳 れんこんチップ コーンスープ みかんゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 高野豆腐 のり	たまねぎ にんじん にんにく コーン きゃべつ きゅうり トマト	精白米 強化米 麦 砂糖 油 アーモンド	マヨネーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう コンソメ	932	
			れんこん	油	塩		
		牛乳	たまねぎ コーン	小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
11(月)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー カリカリサラダ フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		899	
		牛肉	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご	じゃがいも 油	スープ 塩 こしょう ソース カレールー		
		大豆	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	油	酢 塩 こしょう		
12(火)	麦ごはん 牛乳 煮魚 マセドアンサラダ みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		875	
		鯖	生姜 インゲン にんじん	こんにやく 砂糖	醤油 酒 みりん		
		焼き豚	きゅうり にんじん コーン レタス	じゃがいも	マヨネーズ 酢		
13(水)	麦ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ じゃがいものきんぴら ひじきのごまネーズ和え 豆乳入り豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		868	
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳	れんこん たまねぎ	砂糖 油 パン粉 片栗粉	塩 こしょう 醤油 みりん ナツメグ		
		ひじき	ブロッコリー ピーマン ほうれん草 きゃべつ にんじん	じゃがいも 砂糖 油 ごま	薄口醤油 カレー粉 マヨネーズ		
14(木)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		888	
		鶏肉	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん ブロッコリー	油 片栗粉 小麦粉	塩 こしょう 酒 マヨネーズ		
		みそ 豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん	こんにやく 油 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん		
15(金)	にんじんごはん 牛乳 魚のピカタ さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 油揚げ しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦	塩 薄口醤油 酒	803	
		赤魚 牛乳 たまご チーズ		小麦粉	塩 こしょう ケチャップ		
		チーズ	きゅうり りんご レタス 干しブドウ	さつまいも	マヨネーズ こしょう		
18(月)	麦ごはん 牛乳 クリームシチュー ひじきのごまネーズ和え フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		932	
		鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース しめじ	小麦粉 マーガリン じゃがいも	塩 こしょう スープ		
		ひじき	ほうれんそう きゃべつ にんじん	ごま 砂糖	マヨネーズ 醤油		
		りんご キウイ					

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 (緑色のグループ)	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)	アレルギー表示
							エビ
19(火)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが かきなます どさんこ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		833	
		牛肉	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こんにやく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		鮭 ホタテ 厚揚げ 牛乳 みそ	大根 かきしめじ 大根 にんじん 白菜 たまねぎ コーン ねぎ	ごま 砂糖	酢 塩 平子 昆布		
20(水)	麦ごはん 牛乳 つくねのママレードソースかけ 野菜炒め 五目豆 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		855	
		鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン きくらげ	パン粉 油 ママレード 片栗粉	塩 こしょう 酒 醤油		
		鶏肉 大豆 昆布 油揚げ みそ	ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	砂糖 油	醤油 酒 平子		
21(木)	麦ごはん 牛乳 グラタン つけあわせ 煮物 ミネストローネ	牛乳		精白米 強化米 麦		902	
		鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン	塩 こしょう		
		昆布巻	ごぼう きゃべつ にんじん たまねぎ セロリ トマト	砂糖	醤油 酒 かつお節 塩 こしょう コンソメ スープ		
22(金)	麦ごはん 牛乳 中華丼 春巻き 切り干し大根 サラダ たまごスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		882	中華丼 エビ
		豚肉 エビ イカ うずら たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい 青梗菜 ヤングコーン きくらげ	ごま油 片栗粉	塩 こしょう 酒 醤油 みりん スープ		
		春巻き ハム たまご	切り干し大根 きゅうり インゲン トマト にんじん えのき ねぎ	油 ごま 砂糖 片栗粉	酢 塩 こしょう 塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
25(月)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 盛り合わせ サラダ 杏仁豆腐	牛乳		精白米 強化米 麦		909	
		牛肉	たまねぎ にんにく しめじ トマト グリンピース	油 小麦粉	塩 こしょう ハヤシルー ケチャップ スープ		
		卵 ハム 牛乳 生クリーム	きゃべつ にんじん ブロッコリー ヤングコーン 黄桃	砂糖 ゼラチン	ドレッシング アーモンドエッセンス		
26(火)	麦ごはん 牛乳 コロッケ つけあわせ ひじき煮 豆乳入り豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		850	
		牛肉 豚肉 たまご	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう		
		さつま揚げ ひじき 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	こんにやく 油 砂糖 こんにやく	醤油 酒 かつお節		
27(水)	カレーうどん 野菜サラダ 大学芋	牛乳		精白米 強化米 麦		861	
		鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸 にんにく ごぼう	うどん 片栗粉 油	カレールー 醤油 みりん かつお 昆布 塩		
			きゃべつ にんじん もやし コーン	アーモンド	ドレッシング		
28(木)	麦ごはん 牛乳 魚のホイル蒸し 添え野菜 洋風おから とりだんごのみそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		772	
		赤魚	たまねぎ えのき しめじ かぼちゃ 水菜		塩 こしょう 酢 醤油 ドレッシング		
		豚肉 おから チーズ 牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	油 砂糖	醤油 昆布 かつお節		
29(金)	麦ごはん 牛乳 おでん 白菜のゆず和え フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		855	
		牛すじ 厚揚げ たまご ちくわ 昆布	大根 にんじん 白菜 にんじん きくらげ ゆず	こんにやく さといも 砂糖	醤油 塩 みりん かつお節 昆布だし からし		
			みかん		薄口醤油		

## 朝食はすべての力の源です

朝食をとると  
脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることで、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といつとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！

### あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください) \*家族みんなでチェックしてみよう。

- 朝、起きるたびに食卓がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食はご飯を食べている。
- バランスを考えたメニューを心掛けている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を楽しんでいる。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎日、お通じがある。

●判定 ○が0~4: 朝食の大切さを見直して。  
○が5~8: 栄養のバランスを再チェック。  
○が9~10: 理想完璧、この調子で続け。

## 食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」



食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理してくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。