

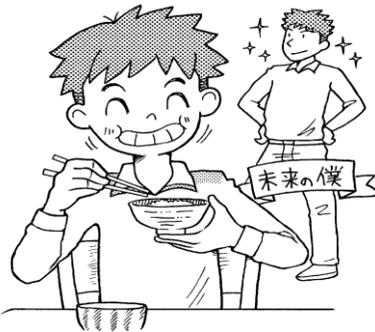
# 令和3年度10月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

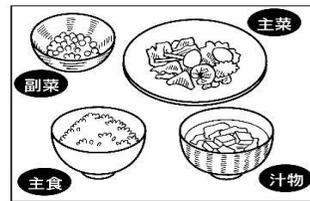
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
8(金)	麦ごはん 牛乳 きのこカレー おさつサラダ コーヒーゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		976	
		鶏肉	まいたけ エリンギ しめじ たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご	じゃがいも 油	カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース スープ		
		鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ	さつまいも 砂糖 油 ごま	醤油 酢		
		生クリーム		コーヒーゼリーの素			
11(月)	麦ごはん 牛乳 ごま肉じゃが マヨネーズ和え 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		856	
		豚肉	たまねぎ にんじん インゲン	じゃがいも こんにゃく ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		鶏肉	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	ごま 砂糖 白玉だんご こんにゃく	醤油 マヨネーズ 平子 薄口醤油 酒 塩		
12(火)	わかめおにぎり 牛乳 肉うどん サラダ	牛乳 わかめご飯の素		精白米 強化米 麦		921	
		牛肉 たまご	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	砂糖 油	醤油 塩 酒 みりん 平子 昆布		
			キャベツ ブロッコリー コーン	アーモンド	ドレッシング		
13(水)	麦ごはん 牛乳 フライ つけあわせ 大根とあさりの煮物 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		842	
		魚のフライ 春巻き	かぼちゃ インゲン	油 マーガリン	塩 こしょう コンソメ		
		あさり	大根 にんじん	砂糖 油	醤油 酒 みりん		
		たまご 豆腐 みそ	白菜 ねぎ		平子		
14(木)	麦ごはん 牛乳 グラタン 洋風おから 白菜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		881	
		鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん	マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン	塩 こしょう		
		豚肉 おから チーズ 牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ	油 砂糖	醤油		
		鶏肉 かまぼこ	白菜 椎茸 しめじ ねぎ		薄口醤油 塩 こしょう スープ		
15(金)	麦ごはん 牛乳 鶏子丼 ごま和え みそ汁 ムース	牛乳		精白米 強化米 麦		883	
		鶏肉 うずらの卵	れんこん インゲン しめじ まいたけ	てんぷら粉 油 片栗粉	醤油 酒 昆布 かつお節		
			ほうれん草 もやし にんじん 生姜	ごま 砂糖	醤油		
		油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	ムース	平子		
18(月)	まいたけごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 かき玉汁 プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん まいたけ 椎茸 グリンピース	精白米 強化米 麦 砂糖	醤油 酒 塩	837	
		豆腐	かぼちゃ インゲン 生姜	小麦粉 油 砂糖 片栗粉	醤油 酒 塩 かつお節		
		たまご	えのき たまねぎ ねぎ		塩 薄口醤油 かつお節 昆布		
		牛乳		プリンの素			
19(火)	麦ごはん 牛乳 ポークソテー つけあわせ ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		791	
		豚肉	たまねぎ にんにく ほうれん草 コーン	油 マーガリン	塩 こしょう 醤油		
		ベーコン ミックス豆	トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも	ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ		
		鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ 椎茸 パセリ		塩 醤油 スープ		
20(水)	麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き つけあわせ 里芋のおかか煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		825	
		赤魚 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー オレンジ		マヨネーズ 塩 こしょう		
		たまご みそ	れんこん 大根 ねぎ	里芋 砂糖 麩	醤油 酒 かつお節 平子		
21(木)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ゆで野菜 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		892	
		豚肉 魚のスリ身 たまご	たまねぎ キャベツ きゅうり	しゅうまい皮 片栗粉 ごま油	塩 こしょう 酒 醤油 酢 からし		
		あさり	切り干し大根 にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖 油	酒 醤油 みりん		
		みそ	たまねぎ まいたけ しめじ ねぎ	さつまいも	平子		
22(金)	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 つけあわせ ひじき煮 トマトスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		862	
		鶏肉 たまご	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ パプリカ キャベツ もやし	砂糖 油 てんぷら粉	マヨネーズ 塩 こしょう 酢		
		さつまいも揚げ ひじき	ごぼう にんじん	こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		トマト キャベツ たまねぎ しめじ	油	塩 こしょう コンソメ スープ			

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
25 (月)	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆のドライカレー マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 たまご ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト 干しブドウ 生姜 きゅうり にんじん コーン 黄桃	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 砂糖	カレー粉 カレールー 醤油 ソース ケチャップ マヨネーズ こしょう	903	
26 (火)	麦ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 変わりなます かぼちゃの煮物 さつまい	牛乳 さんまの生姜煮 油揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	大根 にんじん きゅうり 椎茸 かぼちゃ にんじん 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 しらたき ごま 砂糖 砂糖 さつまいも こんにやく	醤油 酢 醤油 みりん 平子	829	
27 (水)	和風スパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ 大学芋	牛乳 ベーコン のり	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ エリンギ にんにく 生姜 ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ コーン レタス	精白米 強化米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 油 さつまいも 砂糖 油 ごま	醤油 酒 塩 こしょう コンソメ スープ マヨネーズ 醤油	849	
28 (木)	麦ごはん 牛乳 コロッケ ゆで野菜 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 牛肉 たまご みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ヤングコーン ブロッコリー ごぼう 生姜 だいこん しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 油	塩 こしょう ソース ケチャップ ドレッシング 醤油 酒 平子	862	
29 (金)	チキンライス 牛乳 さつまいもサラダ カニボールスープ	牛乳 鶏肉 チーズ カニボール	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり りんご たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	精白米 強化米 麦 油 さつまいも じゃがいも マーガリン	ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ こしょう 塩 こしょう スープ	818	

## 健康な体をつくる食事の仕方



- 1日3食、栄養バランスよく食べる
- ゆっくりよくかんで食べる
- 油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない



### 目によい食べ物を！

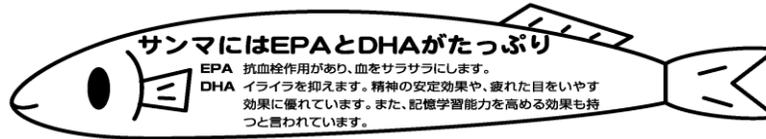
10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとりましょう。



### どうして給食はバランスがよいのかな？



- 主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
- 汁物 → 足りない栄養素や水分を補います(飲み物)
- 主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるものになります
- 副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます



# ハロウィンを楽しもう

最近、日本でも10月の行事として「ハロウィン」が行われるようになりました。

10月31日は、お化けや動物の衣装をした子どもたちが、近所をわって「Trick or Treat (お菓子をくれないと、いたずらしちゃう)」と言いながら、お菓子を集めて楽しむ風習があります。各家庭で、かぼちゃをくりぬいて飾りを作って楽しく過ごします。