

令和3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(月)	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		
		みそ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	さといも	平子		
2(火)	いもごはん 牛乳 鮭の磯の香チーズフライ ゆで野菜 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦 いも ごま	塩 酒 みりん 昆布	860	
		鮭の磯の香チーズフライ	きゃべつ れんこん ゆかり	油	ドレッシング		
		たまご かまぼこ さつま揚げ 高野豆腐	にんじん たまねぎ グリンピース 椎茸	油 砂糖	醤油 みりん		
		油揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも	平子		
4(木)	麦ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ フライドポテト 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		889	
		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	ほうれん草 きゃべつ にんじん	フライドポテト 砂糖 ごま	薄口醤油 マヨネーズ		
		豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ	ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	こんにゃく	かつお節		
5(金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリサラダ フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		861	
		鶏肉	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		
		フルーツ	柿 りんご				
8(月)	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		837	
		牛肉	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
			大根 かき しめじ	ごま 砂糖	酢 塩		
		鮭 ホタテ 厚揚げ 牛乳 みそ	大根 にんじん 白菜 たまねぎ コーン ねぎ		平子 昆布		
9(火)	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		
			ごぼう にんじん	こんにゃく 油 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん		
		みそ 豆腐 油揚げ	たまねぎ えのき ねぎ		平子		
10(水)	スパゲティミートソース 牛乳 野菜サラダ さつまポテト	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	
			かぼちゃ ヤングコーン レタス りんご		ドレッシング		
				さつまポテト			
11(木)	麦ごはん 牛乳 親子丼 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		805	
		鶏肉 たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ	片栗粉 油	醤油 酒 みりん かつお節		
			ほうれん草 もやし 生姜	砂糖 ごま	醤油		
		油揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ りんご キウイ	じゃがいも	かつお節		
12(金)	シシリアンライス 牛乳 れんこんチップ コーンスープ	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	967	
			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		
15(月)	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		
			ほうれん草 もやし にんじん にんにく	ごま	塩		
		たまご	えのき たまねぎ 青梗菜	片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
16(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	こんにゃく 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		
		みそ わかめ 油揚げ	大根		平子		

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
17 (水)	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		
		鶏肉	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		
		鶏肉	白菜 たまねぎ にんじん 椎茸		塩 こしょう 酒 薄口醤油 スープ		
18 (木)	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		
		フルーツ	りんご キウイ				
19 (金)	麦ごはん 牛乳 つくねのブルーベリーソースかけ 野菜炒め 五目豆 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		850	
		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 ブルーベリージャム 片栗粉	塩 こしょう 酒 醤油		
		鶏肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん れんこん	砂糖 油	醤油 酒		
		油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ		平子		
22 (月)	麦ごはん 牛乳 グラタン 煮物 ミネストローネ	牛乳		精白米 強化米 麦		895	
		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		
		昆布巻	ごぼう	砂糖	醤油 酒 かつお節		
			きゃべつ にんじん たまねぎ セロリトマト		塩 こしょう コンソメ スープ		
24 (水)	カレーうどん 野菜サラダ スイートポテト	牛乳				827	
		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		
		生クリーム		さつまいも バター 三温糖			
25 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ごぼうサラダ 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		850	
		豚肉	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん	砂糖 片栗粉 油	醤油 焼き肉のたれ 塩 こしょう		
			ごぼう にんじん きゅうり	ごま	マヨネーズ 醤油		
		鶏肉	大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	白玉だんご こんにゃく	塩 醤油 酒 平子		
26 (金)	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		843	
		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	にんじん たまねぎ ねぎ	油 砂糖	醤油		
		鶏肉 豆腐 みそ	白菜 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		昆布 かつお節		
29 (月)	チャーハン 牛乳 揚げ餃子 サラダ たまごスープ	牛乳 焼き豚 たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油	塩 こしょう 醤油	840	
		ぎょうざ		油			
		塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん	アーモンド	ドレッシング		
		たまご	しめじ えのき ねぎ		塩 こしょう スープ コンソメ		
30 (火)	麦ごはん 牛乳 おでん 白菜のゆず和え オレンジゼリー	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	こんにゃく さといも 砂糖	醤油 塩 みりん かつお節 昆布だし からし		
			白菜 にんじん きくらげ ゆず		薄口醤油		
			みかんジュース	ゼリーの素			

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



おはよう!

毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることによって、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」といってとらないと、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、空腹感が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)

*家族みんながチェックしてみよう。

☐ 朝、起きるごとに食卓がある。
☐ 会話のある食事を楽しんでいる。

☐ 朝食は必ず食べている。
☐ ゆっくりよくかんで食べる。

☐ 朝食は決まった時間にとっている。
☐ 毎日、お通じがある。

☐ 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。

●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、料理を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。