

# 令和4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・カニ
1(火)	いもごはん 牛乳 魚のフライ ゆで野菜 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 魚のフライ たまご かまぼこ さつま揚げ 高野豆腐 油揚げ みそ	きゃべつ れんこん ゆかり にんじん たまねぎ グリンピース 椎茸 たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 いも ごま 油 油 砂糖 じゃがいも	塩 酒 みりん 昆布 ドレッシング 醤油 みりん 平子	843	
2(水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たまご 焼き豚 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ 椎茸 グリンピース きゅうり ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 砂糖 油 さといも	塩 酒 豆板醤 テンメンジャン スープ 酢 薄口醤油 平子	828	
4(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 牛乳	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 れんこん たまねぎ コーン	精白米 強化米 麦 砂糖 油 アーモンド 油 小麦粉 マーガリン	マヨネーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう コンソメ 塩 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	906	
7(月)	麦ごはん 牛乳 千草焼き ビーフン炒め 酢の物 みそ汁	牛乳 たまご 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ しらす干し わかめ 油揚げ みそ	ミックスベジタブル キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 生姜 かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも ビーフン 油 砂糖 ごま	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油 酢 薄口醤油 平子	807	
8(火)	スパゲティソース 牛乳 野菜サラダ りんごのケーキ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ かぼちゃ ヤングコーン レタス りんご 干しぶどう	スパゲティ 油 小麦粉 油 小麦粉 砂糖 BP	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ハヤシルー ドレッシング シナモン	931	
9(水)	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 牛肉 豚肉 たまご 牛乳 ひじき 豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ	れんこん たまねぎ ほうれん草 きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 パン粉 片栗粉 フライドポテト 油 砂糖 ごま こんにゃく	塩 こしょう 醤油 みりん ナツメグ 薄口醤油 マヨネーズ かつお節	889	
10(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 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん プロッコリー ごぼう にんじん たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 油 ごま 砂糖	塩 こしょう 酒 マヨネーズ 醤油 酒 みりん 平子	882	
11(金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー シーザーサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご レタス きゅうり トマト みかん	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 クルトン	スープ 塩 こしょう ソース カレールー ドレッシング ゼリー素	929	
14(月)	麦ごはん 牛乳 クリームシチュー れんこんとひじきのマヨネーズ和え フルーツ	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース しめじ ほうれんそう きゃべつ にんじん りんご	精白米 強化米 麦 小麦粉 マーガリン じゃがいも ごま 砂糖	塩 こしょう スープ マヨネーズ 醤油	919	
15(火)	麦ごはん 牛乳 煮魚 マセドアンサラダ みそ汁	牛乳 鯖 焼き豚 みそ たまご 油揚げ	生姜 インゲン にんじん きゅうり にんじん コーン レタス 大根	精白米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	醤油 酒 みりん マヨネーズ 酢 平子	860	
16(水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル たまごスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご	きゃべつ ピーマン にんじん ほうれんそう もやし にんじん にんにく えのき たまねぎ 青梗菜	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま 片栗粉	醤油 酒 豆板醤 塩 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	835	

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・カニ
17(木)	にんじんごはん 牛乳 豚肉のピカタ さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 油揚げ しらす干し 豚肉 牛乳 たまご チーズ チーズ 鶏肉	にんじん きゅうり りんご レタス 白菜 たまねぎ にんじん 椎茸	精白米 強化米 麦 小麦粉 さつまいも	塩 薄口醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ こしょう 塩 こしょう 酒 薄口醤油 スープ	880	
18(金)	麦ごはん 牛乳 つくねのみかんソースかけ 野菜炒め 五目豆 みそ汁	牛乳 鶏肉 牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン きくらげ ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 油 みかんジャム 片栗粉 砂糖 油	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 酒 平子	855	
21(月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが かきなます どさんこ汁	牛乳 牛肉 鮭 ホタテ 厚揚げ 牛乳 みそ	たまねぎ にんじん グリンピース 大根 かき しめじ 大根 にんじん 白菜 たまねぎ コーン ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 酢 塩 平子 昆布	837	
22(火)	麦ごはん 牛乳 親子丼 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし 生姜 たまねぎ えのき ねぎ パナナ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 練りごま じゃがいも	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	821	
24(木)	カレーうどん 野菜サラダ スイートポテト	牛乳 鶏肉 生クリーム たまご	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸 にんにく ごぼう きゃべつ にんじん もやし コーン	うどん 片栗粉 油 アーモンド さつまいも バター 三温糖	カレールー 醤油 みりん かつお 昆布 塩 ドレッシング みりん	827	
25(金)	麦ごはん 牛乳 魚のオイル蒸し 添え野菜 洋風おから とりだんごのみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 おから チーズ 牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ えのき しめじ かぼちゃ 水菜 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	精白米 強化米 麦 油 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油 ドレッシング 醤油 昆布 かつお節	843	
28(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 ぎょうざ たまご	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん しめじ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 油 油 アーモンド	塩 こしょう 醤油 ドレッシング 塩 こしょう スープ コンソメ	840	
29(火)	麦ごはん 牛乳 グラタン 煮物 ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 昆布巻	たまねぎ にんじん ごぼう きゃべつ にんじん たまねぎ セロリ トマト	精白米 強化米 麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン 砂糖	塩 こしょう 醤油 酒 かつお節 塩 こしょう コンソメ スープ	895	
30(水)	麦ごはん 牛乳 おでん 白菜のゆず和え	牛乳 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	精白米 強化米 麦 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 薄口醤油	863	

## 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。

## 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。

<input type="checkbox"/> 朝、起きたときに食欲がある。	<input type="checkbox"/> 会話のある食事を楽しんでいる。
<input type="checkbox"/> 朝食は必ずとっている。	<input type="checkbox"/> 中〜夕方までよく食べている。
<input type="checkbox"/> 朝食は決まった時間にとっている。	<input type="checkbox"/> 毎日、お通いがあまる。
<input type="checkbox"/> 主食はご飯を食べている。	
<input type="checkbox"/> バランスを考えたいメニューを心掛けている。	
<input type="checkbox"/> メニューのバリエーションが豊富である。	
<input type="checkbox"/> 家族と一緒に食べるのが多い。	

●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: ほほ完璧、この調子で続けて。