

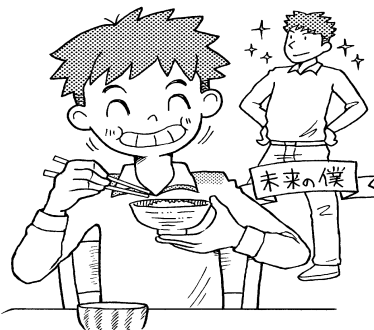
# 令和4年度10月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

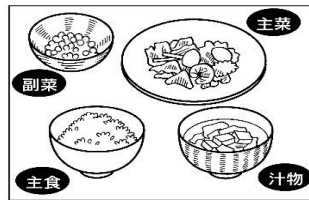
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ・カニ
6(木)	麦ごはん 牛乳 きのこカレー おさつサラダ コーヒーゼリー	牛乳 鶏肉 鶏肉 生クリーム	まいたけ エリンギ しめじ たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 さつまいも 砂糖 油 ごま ゼリーの素	カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース スープ 醤油 酢	969	
7(金)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のキッシュ つけあわせ くきわかめ煮 白玉汁	牛乳 たまご ベーコン 牛乳 チーズ さつまいも 茎わかめ 鶏肉	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ にんじん インゲン ブロッコリー オレンジ 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 砂糖 こんにゃく 砂糖 油 こんにゃく 白玉だんご	塩 こしょう 醤油 みりん 酒 平子 酒 薄口しょうゆ 塩	813	
11(火)	麦ごはん 牛乳 鶏子丼 ごま和え みそ汁 ムース	牛乳 鶏肉 うずらの卵 油揚げ みそ	れんこん インゲン しめじ まいたけ ほうれん草 もやし にんじん 生姜 かぼちゃ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 てんぷら粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 ムース	醤油 酒 昆布 かつお節 醤油 平子	883	
12(水)	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 牛肉 たまご	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	精白米 強化米 麦 砂糖 油 アーモンド	醤油 塩 酒 みりん 平子 昆布 ドレッシング	921	
13(木)	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 赤魚 牛乳 たまご みそ	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 れんこん 大根 ねぎ	精白米 強化米 麦 里芋 砂糖 麩	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 酒 かつお節 平子	825	
14(金)	きのこごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 かき玉汁 プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご 牛乳	ごぼう にんじん まいたけ 椎茸 グリンピース かぼちゃ インゲン 生姜 えのき たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 プリンの素	醤油 酒 塩 醤油 酒 塩 かつお節 塩 薄口醤油 かつお節 昆布	837	
17(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 バナナ ブルーベリー	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	887	
18(火)	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 豚肉 魚のスリ身 たまご あさり みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり 切り干し大根 にんじん インゲン たまねぎ まいたけ しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 しゅうまい皮 片栗粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 油 さつまいも	塩 こしょう 酒 醤油 酢 からし 酒 醤油 みりん 平子	892	
19(水)	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 こんにゃく	醤油 酢 醤油 みりん 平子	829	
20(木)	麦ごはん 牛乳 コロケ ユで野菜 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	
21(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 鶏肉 たまご さつまいも 揚げ ひじき	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 ごぼう にんじん トマト キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 てんぷら粉 こんにゃく 油 砂糖 油	マヨネーズ 塩 こしょう 酢 醤油 酒 みりん 塩 こしょう コンソメ スープ	862	

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
25 (火)	和風スパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン のり たまご	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	スパゲティ オリーブ油 ごま さつまいも 砂糖 マーガリン	醤油 酒 塩 こしょう コンソメ スープ マヨネーズ 醤油 みりん	837	
26 (水)	麦ごはん 牛乳 グラタン 洋風おから 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 おから チーズ 牛乳 ひじき 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 椎茸 しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 薄口醤油 塩 こしょう スープ	881	
27 (木)	麦ごはん 牛乳 魚と野菜の甘酢あんかけ 磯和え みそ汁	牛乳 赤魚 のり たまご みそ	インゲン しめじ ほうれん草 もやし たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 油 ごま 砂糖 麩	酢 酒 醤油 醤油 塩昆布 平子	759	
28 (金)	チキンライス 牛乳 さつまいもサラダ 魚ボールのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 魚ボール	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	
31 (月)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カリカリサラダ ミルク寒天	牛乳 豚肉 大豆 牛乳 寒天	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく グリンピース りんご キャベツ きゅうり にんじん ブロccoli	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 油 砂糖	スープ 塩 こしょう ソース カレールー 酢 塩 こしょう	902	

## 健康な体をつくる食事の仕方

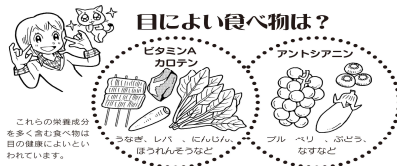


- 1日3食、栄養バランスよく食べる
- ゆっくりよくかんで食べる
- 油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない



### 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とになります
- 副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

