

令和5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(水)	麦ごはん 牛乳 親子丼 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	806	
		鶏肉 たまご かまぼこ	ほうれん草 もやし 生姜	片栗粉 油			
		油揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ パナナ	砂糖 ごま 練りごま じゃがいも			
2(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	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん ブロッコリー	精白米 強化米 麦	塩 こしょう 酒 マヨネーズ 醤油 酒 みりん 平子	892	
		鶏肉	ごぼう にんじん	油 片栗粉 小麦粉			
		みそ 豆腐 油揚げ	たまねぎ えのき ねぎ	こんにゃく 油 ごま 砂糖			
6(月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー みそ汁	牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ 椎茸 グリンピース	精白米 強化米 麦	塩 酒 豆板醤 テンメンジャン スープ 酢 薄口醤油 平子	828	
		豚肉 豆腐 みそ	きゅうり	油 砂糖 片栗粉			
		たまご 焼き豚	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	春雨 ごま 砂糖 油 さといも			
7(火)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草ときのこのキッシュ つけあわせ 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ 椎茸 オレンジ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう 醤油 みりん 酒 かつお節 平子	824	
		ベーコン たまご チーズ 牛乳	大根	砂糖 マーガリン じゃがいも			
		牛肉	たまねぎ えのき ねぎ	砂糖 油 麴			
8(水)	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	きゃべつ れんこん ゆかり	精白米 強化米 麦 いも ごま	塩 酒 みりん 昆布 ドレッシング 醤油 みりん 平子	860	
		魚のフライ	にんじん たまねぎ グリンピース 椎茸	油			
		たまご かまぼこ さつま揚げ 高野豆腐	たまねぎ えのき ねぎ	油 砂糖 じゃがいも			
9(木)	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	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	精白米 強化米 麦	醤油 酒 塩 みりん 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	
		鶏肉 たまご	ごぼう にんじん	砂糖 油 てんぷら粉			
		さつま揚げ ひじき	トマト キャベツ たまねぎ しめじ	こんにゃく 油 砂糖 油			
10(金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリサラダ イチゴゼリー	牛乳	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご	精白米 強化米 麦	スープ 塩 こしょう ソース カレールー 酢 塩 こしょう	884	
		鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	じゃがいも 油			
		大豆	黄桃	油 ゼリーの素			
13(月)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル たまごスープ	牛乳	きゃべつ ピーマン にんじん	精白米 強化米 麦	醤油 酒 豆板醤 塩 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	835	
		豚肉 みそ	ほうれん草 もやし にんじん にんにく	砂糖 片栗粉 油			
		たまご	えのき たまねぎ 青梗菜	ごま 片栗粉			
14(火)	麦ごはん 牛乳 煮魚 マセドアンサラダ みそ汁	牛乳	生姜 インゲン にんじん	精白米 強化米 麦	醤油 酒 みりん マヨネーズ 酢 平子	875	
		鯖	きゅうり にんじん コーン レタス	こんにゃく 砂糖			
		焼き豚	大根	じゃがいも			
15(水)	麦ごはん 牛乳 きのこたっぷりミートボール ほうれん草の磯和え みそ汁 フルーツ	牛乳	しめじ まいたけ えのき たまねぎ れんこん	精白米 強化米 麦	醤油 煮干し だし昆布	876	
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳 スキムミルク	ほうれん草 きゃべつ にんじん	油 パン粉			
		しらす干しのり	たまねぎ 切り干し大根 ねぎ みかん	アーモンド さつまいも			
16(木)	麦ごはん 牛乳 里芋コロッケ ゆで野菜 変わりなます 豚汁	牛乳	たまねぎ キャベツ コーン	精白米 強化米 麦	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 酢 かつお節	894	
		鶏肉 豚肉	大根 にんじん きゅうり 椎茸	じゃがいも さといも 油 小麦粉 パン粉			
		油揚げ	大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	しらたき ごま 砂糖			

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 (金)	麦ごはん 牛乳 つくねのオレンジソースかけ 野菜炒め 五目豆 みそ汁	牛乳	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン きくらげ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう 酒 醤油	855	
		鶏肉 牛乳	ごぼう にんじん れんこん	パン粉 油 みかんジャム 片栗粉	醤油 酒		
		鶏肉 大豆 昆布	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	砂糖 油	平子		
		油揚げ みそ					
20 (月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが かきनाます どさんこ汁	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦	醤油 酒 みりん	829	
		豚肉	大根 かき しめじ	じゃがいも こんにゃく 油 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	ごま 砂糖	平子 昆布		
21 (火)	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	たまねぎ えのき しめじ かぼちゃ 水菜	精白米 強化米 麦	塩 こしょう 酢 醤油 ドレッシング	843	
		赤魚	にんじん たまねぎ ねぎ	油 砂糖	醤油		
		豚肉 おから チーズ 牛乳 ひじき	白菜 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		昆布 かつお節		
		鶏肉 豆腐 みそ					
22 (水)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス おさつサラダ 杏仁豆腐	牛乳	にんにく たまねぎ しめじ トマト	精白米 強化米 麦	塩 ハヤシルー ケチャップ スープ	941	
		豚肉	たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ	小麦粉 油	醤油 酢		
		鶏肉	黄桃	さつまいも 砂糖 油 ごま	バニラエッセンス		
		牛乳 生クリーム		砂糖 ゼラチン			
24 (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	906	
			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		
27 (月)	カレーチャーハン 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 カレー粉	841	
		ぎょうざ		油			
			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		
28 (火)	麦ごはん 牛乳 グラタン 筑前煮 ミネストローネ	牛乳	たまねぎ にんじん	精白米 強化米 麦	塩 こしょう	918	
		鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	れんこん ごぼう にんじん インゲン 椎茸	マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン	醤油 酒 みりん		
		鶏肉	きゃべつ にんじん たまねぎ セロリ トマト	さといも こんにゃく 砂糖 油	塩 こしょう コンソメ スープ		
29 (水)	麦ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ フライドポテト サラダ 豆乳入り豚汁	牛乳	れんこん たまねぎ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう 醤油 みりん ナツメグ	832	
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 きゃべつ にんじん	砂糖 油 パン粉 片栗粉	ドレッシング		
		荳わかめ	ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	フライドポテト 油 ごま	かつお節		
		豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ		こんにゃく			
30 (木)	麦ごはん 牛乳 クリームシチュー ひじきのマヨネーズ和え フルーツ	牛乳	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース しめじ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう スープ	933	
		鶏肉 ベーコン 牛乳	ほうれんそう きゃべつ にんじん	小麦粉 マーガリン じゃがいも	マヨネーズ 醤油		
		ひじき	りんご キウイフルーツ	ごま 砂糖			

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



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、起きたときに食飲がある。
☐ 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: ほぼ完璧、この調子で続けて。