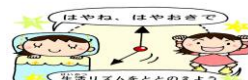




令和6年度9月分予定献立表



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食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
2(月)	中華味ごはん 牛乳 シューマイ 春雨サラダ 茎わかめと卵のスープ	焼き豚 豚肉		にんじん	えだまめ	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま油 ごま	醤油 酒	827	31.8	25.2	337	
		しゅうまい		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま	酢 醤油					
		ハム		葉ねぎ	たまねぎ	でん粉	ごま油	醤油 がらスープ					
		たまご	茎わかめ										
3(火)	ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ 野菜ソテー こんにやくの炒り煮 豆腐のみそ汁	牛肉 豚肉 卵	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし とうもろこし	精白米 強化米	油	塩 こしょう 酒 醤油 みりん	811	33.2	26.5	371	
		さつま揚げ		にんじん ピーマン		パン粉 砂糖 でん粉	ごま ごま油	醤油 酒 煮干し(だし)					
		豆腐 みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	こんにやく 砂糖		煮干し(だし)					
			牛乳										
4(水)	ミルクパン 牛乳 なすとトマトの冷製パスタ マゼドアンサラダ 青りんごゼリー	ベーコン		トマト パセリ	にんにく なす たまねぎ	ミルクパン		トマトピューレ 赤ワイン	863	28.5	29.8	298	
		ハム		にんじん	きゅうり	スパゲティ	オリーブ油	塩 こしょう レモン汁 コンソメ粉					
			生クリーム		さくらんぼ	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう					
			牛乳					ゼリーの素					
5(木)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 茹で野菜 きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	赤魚 みそ	牛乳	さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	精白米 強化米	マヨネーズ	塩 酒 ごまドレッシング	788	30.5	23.4	344	
				にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく 砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒					
		油揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃが芋 マカロニ		煮干し(だし)					
			牛乳										
6(金)	ごはん 牛乳 千草焼き 付け合わせ野菜 厚揚げのオイスターソース炒め 切干大根のすまし汁	たまご 鶏肉	ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	精白米 強化米	マヨネーズ	酒 醤油 鰹節(だし)	818	34.3	32.2	450	
		厚揚げ ベーコン		チンゲンサイ	もやし きくらげ にんにく	砂糖	油	塩 砂糖 醤油 かき油					
				こねぎ	切干大根 えのきたけ			醤油 塩 鰹節(だし)					
			牛乳										
9(月)	わかめごはん 牛乳 小菊蒸し 付け合わせ野菜 磯和え <重陽の節句> すまし汁	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ	精白米 強化米		塩	868	35.4	27.3	356	
				もやし	たまねぎ	でん粉 ワンタン皮 さつま芋		塩 醤油 酒					
		油揚げ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ			醤油 みりん					
				こねぎ				鰹節(だし)醤油 塩					
10(火)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ほうれん草のナムル 中華スープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きくらげ	精白米 強化米	ごま油	醤油 酒	775	35.9	22.7	383	
				ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖 でん粉	ごま	醤油 酢					
		焼き豚 たまご		こねぎ	たまねぎ しめじ チンゲンサイ	砂糖	ごま油	中華だし 塩 醤油 酒					
			牛乳										
11(水)	ごはん 牛乳 なすのミートソース焼き カレー粉ふき ハムサラダ 野菜スープ	豚肉	チーズ	なす たまねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米	油 マヨネーズ	トマトケチャップ 塩 こしょう カレー粉	783	27.0	27.1	343	
		ハム		キャベツ	きくらげ	じゃがいも	マヨネーズ	フレッシュドレッシング 酢					
		焼き豚		にんじん パセリ	はくさい えのきたけ	砂糖		醤油 酒 塩 こしょう がらスープ					
			牛乳										
12(木)	ごはん 牛乳 ポテトオムレツ 茹で野菜 マカロニサラダ きのこスープ	豚肉 牛肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米		トマトケチャップ	865	28.7	31.7	310	
		ハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋	マヨネーズ	塩 こしょう 醤油 酒 ごまドレッシング					
		油揚げ		こねぎ	えのきたけ しめじ しいたけ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう					
			牛乳					醤油 酒 塩 こしょう がらスープ					
13(金)	救給カレー 牛乳 コーンチャウダー フルーツ杏仁 <非常食体験給食>	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	精白米 じゃが芋	油	カレーパウダー 塩	878	17.4	41.9	369	
			牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし		油	コーンクリーム 塩 こしょう がらスープ					
			牛乳		パインアップル もも	アガー 砂糖		アーモンドエッセンス レモン汁					
17(火)	ごはん 牛乳 和風ミートローフ もやしのソテー ほうれん草ののりおえ 里芋のみそ汁 お月見だんご	牛肉 豚肉 大豆 たまご	ひじき	さやいんげん	たまねぎ もやし	精白米 強化米	油脂	砂糖 醤油 酒 塩 こしょう	883	35.3	25.6	390	
			のり	ほうれん草 にんじん	切干大根	パン粉		砂糖 醤油					
		みそ <お月見献立>		にんじん こんぎ	だいこん	さといも きな粉 白玉団子 砂糖		煮干し(だし)					
			牛乳										
18(水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ 茹で野菜 冬瓜の煮物 厚揚げのみそ汁	さば	牛乳	こねぎ にんじん	だいこん もやし	精白米 強化米		酒 塩 酢 醤油 和風ドレッシング	854	35.6	30.8	354	
		鶏肉 油揚げ			とうがん	でん粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん					
		厚揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ しめじ	砂糖		煮干し(だし)					

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油						
19(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ さやいんげんソテー フレンチサラダ ポテトポタージュ	鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 でん粉 砂糖 砂糖	油 バター オリーブ油	塩 こしょう 酒 ソース トマトケチャップ コンソメ粉 酢 塩 こしょう フレンチドレッシング	821	29.8	27.4	327	
	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ 雷汁	豚肉 みそ ハム 豆腐	牛乳	パセリ	たまねぎ きゅうり	精白米 強化米 砂糖	バター 油	塩 こしょう コンソメ粉 酒 塩 こしょう	838	34.6	27.2	347	
	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 三色和え にらのみそ汁	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 深ねぎ もやし	精白米 強化米 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	醤油 豆板醤 がらスープ 醤油 煮干し(だし)	813	36	26.8	390	
	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き スパゲティソテー 人参サラダ 大根のごまみそ汁 果物	鶏肉 みそ	牛乳	パセリ にんじん こねぎ	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう しめじ なし ぶどう	精白米 強化米 砂糖 スパゲティ	油 マヨネーズ ごま	醤油 みりん 酒 トマトケチャップ 塩 こしょう フレンチドレッシング 煮干し(だし)	868	31.4	28.3	313	
26(木)	ごはん 牛乳 あじのチーズフライ 茹で野菜 ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁	あじ たまご 油揚げ みそ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん さやいんげん こねぎ	キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	塩 ごまドレッシング 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	822	29.3	25.1	414	
	シンリャンライス 牛乳 野菜のミルクスープ フルーツヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 のり 牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	レタス きゅうり たまねぎ たまねぎ パインアップル もも パナナ	精白米 強化米 麦 じゃが芋		塩 こしょう マヨネーズ コンソメ粉 塩 こしょう	895	32.8	32.3	376	
	ナン 牛乳 ドライカレー コールスローサラダ コンソメスープ	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン たまねぎ にんにく 干しぶどう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ	ナン たまねぎ じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	カレールー ソース 酒 塩 カレー粉 酢 コンソメ粉 塩 こしょう	814	30.5	31.8	306		
	9月の平均								836	31.5	28.6	357	

食べ物の旬を楽しもう！！

どんな食べ物にも一年のうちに一番美味しいといわれる時期があります。

これを“旬”と言います。実りの秋、おいしい食べ物がたくさんありますね。中でも秋の野菜は夏の暑さで疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。夏休みで生活のリズムが崩れた人は、栄養・睡眠をしっかり取って生活リズムを取り戻しましょう。

給食も毎日食べて学校生活のリズムも取り戻しましょう。(挨拶・マナーを守って元気に給食室に来てね♪)
まだまだ残暑厳しい日が続いています。食中毒には十分注意しましょう。しっかり手洗いで自分や一緒に食べている人が食中毒にならないように気をつけましょう。



感染症予防にしっかり手を洗おう！



30℃を超える日が
続いています。
熱中症にならないために
こまめな水分補給を。

お月見

今年の十五夜は、
9月17日(火)

「十五夜」ってなに？

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気が澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。