



令和6年度10月分予定献立表



左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 (えび・かに)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
7(月)	トルコライス 牛乳 (ピラフ メンチカツ スパソテー) さきいかサラダ 野菜スープ	豚肉 メンチカツ さきいか	牛乳 	にんじん パセリ にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん	精白米 強化米 麦 スパゲティ 砂糖	バター 油 マヨネーズ	コンソメ カレー粉 塩 こしょう がらスープ トマトケチャップ 塩 こしょう 醤油 酢 醤油 塩 こしょう コンソメ	874	30.6	29.1	323							
8(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のフルーティー焼き さつま芋の煮物 ごぼうサラダ なすのみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こねぎ	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ なす	精白米 強化米 砂糖 さつま芋	 ごま	醤油 みりん 酒 塩 こしょう りんごジャム マヨネーズ ごまドレッシング 煮干し(だし)	850	29.5	29.2	327							
9(水)	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ゆかり和え かぼちゃのそぼろ煮 すり身団子のすまし汁	ホキ 鶏肉		パセリ たまねぎ かぼちゃ こねぎ	キャベツ きゅうり しそ たまねぎ	パン粉 砂糖	マヨネーズ 油	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 みりん 酒 塩 醤油 酒 鰹節(だし)	824	35.4	27.3	321							
10(木)	ごはん 牛乳 豚肉じゃが 人参サラダ ほうれん草のみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ ヨーグルト	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ ほうれん草 こねぎ	しょうが たまねぎ りんご とうもろこし だいこん	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖	油	醤油 酒 みりん フレンチドレッシング 煮干し(だし)	846	31.3	24.8	404							
11(金)	鶏ごぼう飯 牛乳 豆腐の野菜あんかけ かりかりさつま芋サラダ 切干大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 	にんじん さやいんげん ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし 切干大根 えのきたけ	精白米 強化米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 油	醤油 塩 酒 みりん 醤油 塩 みりん 煮干し(だし) 和風ドレッシング 煮干し(だし)	874	32.9	27.7	472							
15(火)	ごはん 牛乳 ブルコギ れんこんサラダ わかめ汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん こねぎ	にんにく 生姜 りんご たまねぎ もやし キャベツ れんこん えだまめ たまねぎ	精白米 強化米 砂糖 砂糖	油 ごま マヨネーズ	酒 醤油 みりん こしょう 酢 こしょう 鰹節(だし)塩 醤油 酒	813	32.7	27.0	365							
16(水)	ごはん 牛乳 松風焼き 茹で野菜 茎わかめのきんぴら 豆乳みそ汁	鶏肉 たまご みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 茎わかめ	葉ねぎ にんじん にんじん こねぎ	たまねぎ もやし ごぼう えのきたけ だいこん	精白米 強化米 パン粉 砂糖 砂糖	ごま ごま油	醤油 和風ドレッシング 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	867	38.5	29.2	387							
17(木)	ねぎチャーハン 揚げぎょうざ 磯和え 春雨スープ	豚肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん こねぎ	ねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	精白米 強化米 精麦 小麦粉	バター 油 油	塩 こしょう 醤油 塩 醤油 酢 醤油 みりん 塩 こしょう 醤油 がらスープ	823	28.7	25.4	310							
18(金)	ごはん 牛乳 魚のピザソース焼き さやいんげんソテー ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	メルルーサー 油揚げ みそ	チーズ ひじき	ピーマン さやいんげん にんじん こねぎ	たまねぎ とうもろこし えだまめ たまねぎ しめじ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま油	塩 こしょう ピザソース 醤油 煮干し(だし) 煮干し(だし)	857	37.3	29.3	459							
22(火)	カレーライス 牛乳 キャベツのサラダ クラッシュゼリー	豚肉	牛乳	にんじん 	りんご たまねぎ にんにく しょうが キャベツ パインアップル	精白米 強化米 麦 じゃが芋 黒砂糖 マカロニ 砂糖	マヨネーズ	カレールウ ソース 醤油 がらスープ フレンチドレッシング ももゼリーの素	881	25.7	29.0	317							
23(水)	ごはん 牛乳 魚の揚げ煮(さばor赤魚)茹で野菜 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	赤魚 さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 切干大根 たまねぎ	精白米 強化米 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油 マヨネーズ 油	醤油 みりん みりん 醤油 煮干し(だし)	843	34.5	28.4	374							

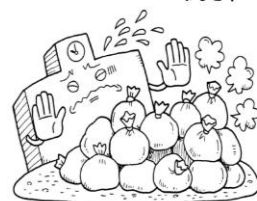
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (えび・かに)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油						
24(木)	ごはん 牛乳 豚肉の西京焼き 野菜炒め ポテトサラダ ふわふわ汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし	精白米 強化米		酒 塩 こしょう	845	32.2	31.5	315	
			にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	ごま マヨネーズ	こしょう					
	たまご	スキムミルク	にんじん こねぎ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま	がらスープ 塩 こしょう						
					片栗粉								
25(金)	ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ 茹で野菜 じゃが芋のきんぴら かぼちゃのみそ汁	豚肉 卵	スキムミルク 牛乳		れんこん たまねぎ キャベツ	精白米 強化米		塩 こしょう 醤油 みりん	839	29.3	23.6	343	
					パン粉 砂糖 でんぷん		塩 こしょう 醤油	みりん					
			ピーマン にんじん		じゃがいも 砂糖	油	カレー粉 醤油						
	みそ		かぼちゃ こねぎ	だいこん えのきたけ			煮干し(だし)						
28(月)	ごはん 牛乳 タンダーチキン 粉ふき芋 マカロニサラダ キャベツスープ	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく	精白米 強化米		ごまドレッシング 塩	851	32.2	32.0	298	
	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも		トマトピューレ 醤油 カレー粉						
	ベーコン		こねぎ	たまねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう						
							塩 こしょう コンソメ 醤油						
29(火)	さつまいもごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き ほうれん草ソテー きゅうりのごまサラダ 秋野菜のみそ汁	鮭	牛乳	にんじん	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ	精白米 強化米 さつまいも		塩 酒	832	33.9	23.1	372	
		バター	にんじん				マヨネーズ	酒 塩 こしょう					
		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	醤油 みりん 酒						
	みそ	こねぎ	ごぼう まいたけ れんこん	じゃが芋		煮干し(だし)							
30(水)	ごはん 牛乳 チャブチェ 切干大根のナムル わかめスープ	鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ	精白米 強化米		酒 みりん 醤油 塩	783	26.6	19.4	368	
				切干大根 きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	醤油						
			こねぎ	わかめ たまねぎ えのきたけ	砂糖	ごま油 ごま	中華だし 塩 醤油 酒						
						ごま油							
31(木)	ごはん 牛乳 パンプキンコロケ スパゲティソテー 大根サラダ きのこスープ パンプキンプリン	豚肉 たまご	スキムミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ	精白米 強化米		塩 こしょう ソース トマトケチャップ	917	31.5	23.6	405	
	ツナ			だいこん きゅうり	小麦粉 パン粉 スパゲティ	油	青しそドレッシング						
	油揚げ	牛乳	こねぎ かぼちゃ	えのきたけ しめじ しいたけ		オリーブ油	醤油 酒 塩 こしょう がらスープ						
10月の平均									848	31.9	27.0	362	



**10月16日は
世界食料デー**
世界の子どもたちと食料に
ついて考えてみよう

皆さんは、給食で出されたお皿が
すべてそろっていますか？
残滓はもちろん、残った給食はすべ
て捨てられてしまいます。
多い時には4キロもの食べ物が捨て
られます。
世界中には食べ物がなくて命をお
としてしまう人々もいます。
食べ物を大切にしましょう！！

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分にな
ると！



もう一口 食べる努力をしてみよう

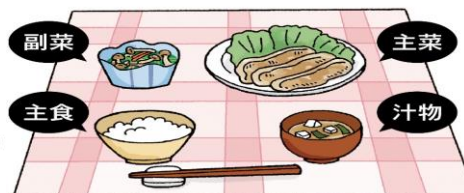
給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまっただけの人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう。

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする

体の中から温かくしましょう。

がぼちゃ にんじん さつまいも さといも にら
小根菜 ねぎ しょうが とうがらし にんにく
しいたけ 大豆 肉類 ウナギ イワシ

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

**10月10日は、
「目の愛護デー」です。**



目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

ビタミンA カロテン
うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン
ブルーベリー、ぶどう、なすなど