



令和6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 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)		
1(金)	カツカレー 牛乳	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米	油	カレー粉 醤油 ソース カレールウ がらスープ	884	31.9	30.6	303		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	もやし		和風ドレッシング							
	レタススープ	たまご 焼き豚			レタス		塩 こしょう 醤油 酒 がらスープ							
5(火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			884	34.2	34.5	397		
	ミートローフ ほうれん草のソテー	豚肉 牛肉 たまご 豆腐	牛乳		ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし	パン粉	油						塩 こしょう ソース トマトケチャップ
	コールスローサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ						酢
6(水)	みそスープ	ベーコン みそ	牛乳	こねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し(だし)	892	34.8	29.5	343		
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米								
	さばのおろし煮 付け合わせ野菜	さば		さやいんげん にんじん	しょうが だいこん	砂糖 片栗粉 こんにゃく		酒 みりん 醤油						
7(木)	スパゲティサラダ			にんじん	きゅうり	スパゲティ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	815	30.2	26.5	307		
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ		こねぎ	だいこん しめじ	さつまいも		酒 煮干し(だし)						
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米								
8(金)	鶏肉ときのこのみそマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ		葉ねぎ	たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ えのきたけ	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう みりん 醤油	811	35.1	23.1	338		
	粉ふき芋 切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし	じゃが芋		塩 青しそドレッシング						
	春雨サラダ			こねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	はるさめ		塩 こしょう 醤油 がらスープ						
11(月)	雑穀ご飯 牛乳	いい食の日🍀 献立	牛乳	よくゆでね!		精白米 強化米 雑穀			836	38.3	24.1	327		
	魚のコーンフ레이크揚げ 茹で野菜	メルルーサー 卵			キャベツ きゅうり	でんぷん コーンフ레이크	油	塩 こしょう ごまドレッシング						
	れんこんきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒						
12(火)	沢煮椀	豚肉 油揚げ		にんじん こんねぎ	ごぼう だいこん	でんぷん		かつお節(だし)醤油 塩 酒	862	37.8	25.8	398		
	豚丼 牛乳	豚肉	牛乳 のり	しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖		醤油 みりん 酒							
	海藻サラダ	シーチキン	海藻ミックス	きゅうり だいこん とうもろこし		ごま	青しそドレッシング							
13(水)	鶏ごぼ汁	鶏肉		にんじん こんねぎ	たまねぎ ごぼう	じゃがいも		みりん 醤油 煮干し(だし)酒 塩	860	25.9	29.6	385		
	フルーツきんとん		スキムミルク 牛乳	りんご バインアップル	さつまいも 砂糖	バター								
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米								
14(木)	魚のフライ 茹で野菜	赤魚 たまご		にんじん	キャベツ	小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	ソース 塩	839	32.4	29.5	374		
	ごま酢和え	みそ		にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	ごま	酢						
	だご 果物(みかん)	鶏肉 厚揚げ かまぼこ		れんこん ごぼう 干し椎茸 みかん		さといも こんにゃく 麴 砂糖		醤油 塩 鰹節(だし)						
15(金)	バターライス 牛乳		牛乳	パセリ		精白米 強化米	バター		861	35.1	31.7	376		
	チーズ明太ポテト	明太子	チーズ		じゃがいも	マヨネーズ								
	りんごサラダ			ブロッコリー	りんご セロリー		フレンチドレッシング							
18(月)	スーパスパゲティ	ベーコン	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 バター	塩 こしょう がらスープ	833	35.7	31.5	403		
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米								
	しゅうまい 茹で野菜	豚肉			たまねぎ もやし キャベツ	しゅうまいの皮 砂糖		酒 かき油 塩 こしょう 醤油 酢						
19(火)	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	油	みりん 醤油 酒 煮干し(だし)	884	32.9	31.0	335		
	まごわやさしいみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	だいこん 干し椎茸	じゃがいも	ごま		煮干し(だし)						
	しめじごはん 牛乳	油揚げ 鶏肉	牛乳		にんじん	しめじ えだまめ	精白米 強化米 麦 砂糖							塩 酒 醤油
19(火)	鶏肉のもみじ焼き	鶏肉		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	861	35.1	31.7	376		
	ひじきと豆腐の卵とじ	たまご 豆腐	ひじき	にんじん こんねぎ		砂糖	油	醤油 みりん						
	里芋のみそ汁 果物(柿)	みそ	こまつな	たまねぎ 柿		さといも		煮干し(だし)						
18(月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			833	35.7	31.5	403		
	白身魚のマヨネーズグラタン 茹で野菜	白身魚	生クリーム	ほうれん草	たまねぎ キャベツ とうもろこし		油 マヨネーズ	酒 塩 こしょう ドレッシング						
	じゃがバター醤油	ベーコン	青のり		じゃがいも	バター		塩 こしょう 醤油						
19(火)	かきたま汁	たまご		にんじん こんねぎ		麴 でんぷん		煮干し(だし)醤油 塩	884	32.9	31.0	335		
	ごはん 牛乳		牛乳 わかめ		深ねぎ	精白米 強化米		塩						
	揚げ鶏のねぎソースかけ チーズポテト	鶏肉	粉チーズ		きゅうり とうもろこし	でんぷん じゃが芋 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 酢						
19(火)	春雨の中華和え	ハム				はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	醤油	884	32.9	31.0	335		
	中華コーンスープ	たまご		ほうれん草 にんじん	コーンクリーム しょうが たまねぎ	でんぷん		がらスープ 醤油 塩						

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 肉・魚・卵・豆・大豆製品	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)	
20(水)	ごはん 牛乳 干草焼き 茹で野菜 こんにやくの炒め煮 白菜のみそ汁	鶏肉 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	油 醤油 酒 煮干し(だし)	酒 醤油 塩 煮干し(だし)ドレッシング 醤油 酒 煮干し(だし)	758	30.4	27.2	386	
21(木)	ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ じゃが芋のきんぴら ほうれん草ののり和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 卵 みそ	牛乳 スキムミルク 牛乳 のり	ピーマン にんじん ほうれん草 にんじん かぼちゃ こねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ 切干大根 えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 白玉粉 小麦粉	油 塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 煮干し(だし)	塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 煮干し(だし)	812	31.5	22	369	
22(金)	ごはん 牛乳 魚のピカタ ゆかり和え きんぴらごぼう だんご汁	メルルーサー 卵 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん こねぎ	キャベツ きゅうり しそ ごぼう えだまめ だいこん しめじ	精白米 強化米 小麦粉 こんにやく 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごま油 塩 こしょう 醤油 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	塩 こしょう 醤油 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	766	37.0	18.6	392	
25(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き さやいんげんソテー チーズおから じゃが芋のみそ汁	鶏肉 おから 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん にんじん こねぎ こねぎ	マーマレードジャム にんにく たまねぎ たまねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃが芋	油 油 煮干し(だし)	塩 こしょう 酒 醤油 酒 醤油 煮干し(だし)	859	36.0	30.1	369	
26(火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ポテトサラダ わかめスープ	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こねぎ	にんにく たまねぎ 深ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ ごま油	醤油 豆板醤 がらスープ マヨネーズ 醤油 酒 塩 がらスープ	822	30.6	30.7	352	
27(水)	ゆかりおにぎり 牛乳 肉ごぼう天うどん ほうれん草のごまみそ和え 変わり大学芋	牛肉 みそ 大豆	牛乳 煮干し	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ごぼう もやし	精白米 強化米 うどん 小麦粉 砂糖 砂糖 さつまいも 砂糖 でんぷん	油 ごま 油 ごま	塩 鰹節(だし)醤油 酒 みりん 醤油 醤油 みりん	907	32.1	19.8	438	
28(木)	ごはん 牛乳 魚のカレームニエル 野菜ソテー かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	さば ハム 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん かぼちゃ	もやし きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 小麦粉 砂糖	バター 油 マヨネーズ	塩 こしょう カレー粉 こしょう 鰹節(だし)塩 醤油 酒	857	35.3	35.4	305	
29(金)	ごはん 牛乳 おでん 野菜の和え物(アーモンドorごま) ふりかけ	鶏肉 厚揚げ ちくわ たまご <セレクト給食(和え物)>	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 にんじん	だいこん キャベツ 野菜ふりかけ	精白米 強化米 さといも こんにやく 砂糖 砂糖	アーモンド粉 ごま	醤油 みりん 鰹節(だし) 醤油	818	36.0	27.3	598	
11月の平均									843	33.7	27.9	375	



食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

「和食」を見直そう！！

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来にも伝えていきましょう。



<食物繊維を多く含む食品を食べよう！>



<ビタミンCを多く含む食品を食べて、血液や皮膚を健康に保ちお肌イキキ！>



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

