

# 令和元年度 12月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	アレルギー表示 えび・いか・カニ・貝類	
2 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンド和え 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			819	29.3	21.0	384		
		豚肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しらたき いんげん	醤油 酒 みりん						
			アーモンド 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん	醤油 酒						
		油揚げ わかめ みそ		切り干し大根 ねぎ	煮干し						
3 (火)	クリームパグティ 野菜サラダ 蒸しパン	牛乳				849	28.4	34.0	370		
		ベーコン 牛乳 クリーム スキムミルク 豆乳	スパゲティ パター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	コンソメ 塩 こしょう						
				キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング						
		卵 牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖 さつまいも 油		ベーキングパウダー						
4 (水)	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とし 白菜のスープ	牛乳	精白米 強化米 麦			836	36.5	29.7	344		
		鯖	でんぷん 油	しょうが ブロッコリー	醤油 酒						
		凍り豆腐 卵	砂糖	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	かつお節 みりん 醤油 酒						
		ベーコン		たまねぎ にんじん 白菜 しめじ パセリ	コンソメ 醤油 塩 こしょう						
5 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き 添え野菜 大豆の磯煮 根菜のごま汁	牛乳	精白米 強化米 麦			911	40.9	33.0	437		
		鶏肉 チーズ	パン粉 油	にんにく パセリ キャベツ トマト	塩 こしょう 酒 ドレッシング						
		大豆 ひじき さつま揚げ	砂糖	しいたけ にんじん	醤油 酒 煮干し						
		厚揚げ みそ	ごま 練りごま	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	煮干し						
6 (金)	ごはん 牛乳 ひよこまめのカレー かぶとリンゴのサラダ プリン	牛乳	精白米 強化米 麦			970	31.4	33.7	406		
		大豆 鶏肉 ひよこまめ	バター 油	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが トマト	ケチャップ ソース カレールー 醤油 カレー粉						
		アーモンド	水あめ 油	かぶりご ブロッコリー	塩 醤油 こしょう マスタード						
		牛乳 クリーム		さくらんぼ 福神漬	プリン						
9 (月)	キムパップ丼 春雨サラダ チンゲンサイのスープ 一口肉まん	牛乳				846	27.2	27.6	374		
		牛肉 凍り豆腐 のり	精白米 強化米 麦 ごま 油 砂糖	にんにく ほうれん草 もやし にんじん たくあん	醤油						
		春雨 マヨネーズ		キャベツ きゅうり	ドレッシング こしょう						
		肉まん	でんぷん 油	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 酒 醤油 塩						
10 (火)	ごはん 牛乳 魚のポイル焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁	牛乳	精白米 強化米 麦			721	32.6	19.7	431		
		赤魚 チーズ	マヨネーズ	たまねぎ ピーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー	塩 こしょう 醤油 アルミホイル						
		油揚げ	ごま 砂糖	こまつな もやし	醤油						
		豆腐 みそ	さといも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	煮干し						
11 (水)	青菜ごはん 牛乳 肉うどん 磯和え 洋風大学いも	牛乳	精白米 強化米 麦			877	29.6	17.8	352		
		肉うどん	うどん 砂糖	玉ねぎ もやし ねぎ	煮干し だし 醤油 みりん 酒						
		のり 油揚げ		しゅんぎく えのきたけ	醤油 みりん						
		スキムミルク	バター 砂糖 スイートポテト								
12 (木)	ごはん 牛乳 チキン南蛮風 白菜の煮びたし 野菜つみれのスープ	牛乳	精白米 強化米 麦			897	33.5	36.2	316		
		鶏肉 卵	でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ しょうが パセリ レモン	塩 こしょう 醤油 酢						
		油揚げ しらす干し	砂糖	はくさい	醤油 酒						
		野菜つみれ		たまねぎ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒						
13 (金)	ごはん 牛乳 焼き肉風ソテー 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			774	31.5	24.0	388		
		豚肉	油	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし きくらげ にんにく しょうが	ソース 塩 こしょう						
		ツナ		だいこん みずな にんじん	ドレッシング						
		厚揚げ みそ		しめじ ごぼう ねぎ	煮干し						
16 (月)	ごはん 牛乳 肉団子とさつまいもの甘がらめ 海藻サラダ 白菜のみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			866	24.2	23.6	365		
		とりつくね	さつまいも でんぷん 油 砂糖	たまねぎ しめじ	醤油 酒 酢						
		海藻	ごま	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング						
		油揚げ みそ		白菜 ごぼう ねぎ	煮干し						
17 (火)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ デザート	牛乳				882	28.5	33.0	363		
		豚肉	精白米 強化米 麦 油	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	鶏がら ハヤシライス ケチャップ						
			ごま	しめじ トマト トマトジュース	ドレッシング						
		牛乳 クリーム	ごま 砂糖	ブロッコリー コーン レタス	ゼラチン プリンカップ						
18 (水)	おにぎり 牛乳 あんかけ血うどん いわしの梅煮 果物	牛乳	精白米 強化米 麦			918	35.6	36.4	427	いか (あんかけ血うどん)	
		豚肉 いか かまぼこ	チャーメン でんぷん 油	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが きくらげ	コンソメ 醤油 酒 みりん 塩 こしょう						
		いわしの梅煮									
		果物		みかん							
19 (木)	ごはん 牛乳 クリームシチュー 茎わかめのサラダ 果物	牛乳	精白米 強化米 麦			875	30.4	26.5	380		
		鶏肉 牛乳 豆乳	じゃがいも パター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	鶏がら 塩 こしょう						
		茎わかめ	ごま	きゅうり だいこん	ドレッシング						
		果物		りんご							
20 (金)	ごはん 牛乳 魚の塩焼き かつおのゆず漬 かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうのみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			753	34.5	16.4	328		
		あじ		だいこん トマト レモン かぶ にんじん ゆず	醤油 塩						
		鶏肉 大豆	砂糖	かぼちゃ しいたけ	煮干し 酒 醤油 みりん						
		牛肉 みそ	ごま 油	ごぼう しめじ にんにく しょうが ねぎ	煮干し だし 酒						
23 (月)	中華丼 シューマイ 豆腐とわかめのスープ 果物	牛乳				833	38.7	21.4	342	いか (中華丼)	
		豚肉 イカ かまぼこ	精白米 強化米 麦 油 でんぷん	玉ねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ もやし	コンソメ 醤油 酒 みりん						
		豚肉 大豆 豆腐 卵	でんぷん 砂糖	たまねぎ しょうが	塩 酒 醤油 酢 からし						
		豆腐 わかめ		えのきたけ みかん	コンソメ 酒 醤油 塩						
24 (火)	ピラフ 牛乳 鶏のから揚げ フライドポテト 野菜サラダ かぶのスープ ケーキ	鶏肉 牛乳	精白米 強化米 麦 パター 油	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	塩 こしょう	1358	42.5	68.2	353		
		鶏肉 チーズ	じゃがいも 油 でんぷん		酒 醤油 塩						
				キャベツ にんじん コーン きゅうり	ドレッシング						
		ベーコン	ケーキ	玉ねぎ かぶ かぶの葉	酒 醤油 塩 こしょう コンソメ						
*セレクト (チョコ・ストロベリー)						12月の平均	881	32.7	29.5	374	