

令和元年度 1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
8 (水)	七草がゆ 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦	かぶ かぶの葉 だいこん 大根の葉	塩	812	25.0	37.5	442	
	いわしの生焼き 紅白なます	いわしの生焼き	砂糖	だいこん にんじん	塩 酢					
	白玉汁	鶏肉	白玉餅	白菜 ごぼう にんじん ししいたけ ねぎ	煮干し 醤油 塩 酒					
	黒豆ケーキ	卵 黒豆	小麦粉 アーモンド パーキングパウダー 砂糖 塩							
9 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			922	31.2	28.0	389	
	コロッケ ゆで野菜	鶏肉 豚肉 大豆 卵	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー トマト	ソース ケチャップ ドレッシング					
	茎わかめの煮物	茎わかめ	砂糖	にんじん ごぼう	煮干し 醤油 酒					
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ		しめじ ねぎ	煮干し					
10 (金)	鮭寿し 牛乳	鮭 のり 牛乳	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖	きゅうり えだまめ	だし昆布 酢 塩 酒	859	31.1	17.5	375	
	里芋の磯揚げ	青のり	さといも 油	れんこん	塩					
	ブロッコリーのゆず味噌かけ	みそ	砂糖	ブロッコリー カリフラワー ゆず	醤油					
	すまし汁 ぜんざい	豆腐 わかめ 小豆	白玉餅 砂糖	えのきだけ ねぎ	かつお節 醤油 酒 塩					
13 (月)	祝 成人の日									
14 (火)	牛乳	牛乳				944	37.1	32.2	403	
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 卵	精白米 強化米 麦 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ししいたけ ねぎ	かつお節 みりん 醤油					
	切干大根の和え物		ごま	切干し大根 小松菜 にんじん	ドレッシング					
	すまし汁 カップケーキ	ちくわ 卵 牛乳	鮭 小麦粉 砂糖 パター	ねぎ しめじ	小麦粉 卵 砂糖 塩 ココア パーキングパウダー チョコレート					
15 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			815	31.7	25.4	418	
	豚キムチ	豚肉	油	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にら しょうが にんにく キムチ	酒 豆板醤					
	小松菜のゴマネーズ和え	ちくわ	ごま マヨネーズ	こまつな きゅうり にんじん コーン	醤油					
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	さつまいも	ごぼう ねぎ	煮干し					
16 (木)	ロールパン 牛乳	牛乳	パン			892	33.6	35.8	491	
	マカロニグラタン	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	バター 小麦粉 パン粉 マカロニ	玉ねぎ ほうれん草	鶏がら 塩 こしょう しめじ					
	キャベツのサラダ			キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング					
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん えだまめ トマト パセリ	鶏がら 塩 ケチャップ こしょう					
17 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			908	33.0	26.3	403	
	てんぷら	ホキ天ぷら 卵	さつまいも 小麦粉 油	れんこん しそ だいこん エリンギ	かつお節 醤油 みりん 酒					
	五目煮	さつま揚げ 大豆 ひじき	砂糖	にんじん いんげん	煮干し 醤油 酒					
	赤だし	厚揚げ みそ		えのきだけ ねぎ	煮干し					
20 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			1026	36.7	43.2	337	
	チキン南蛮	鶏肉 卵	小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ りんご パセリ キャベツ トマト	塩 酢 醤油 こしょう ドレッシング					
	かぶのそぼろあんかけ	鶏肉	砂糖 油 でんぷん	かぶ いんげん	煮干し 醤油 酒 みりん					
	里芋のみそ汁	油揚げ わかめ みそ	さといも		煮干し					
21 (火)	牛乳	牛乳				801	40.7	32.6	359	いか (ちゃんぽん)
	ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ いか 豆腐	中華麺 油	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく きくらげ コーン	鶏がら 塩 こしょう 酒 醤油 鶏がら					
	大根サラダ	ツナ かつお節		大根 にんじん 水菜	ドレッシング					
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	油		酢 醤油					
22 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			812	34.4	19.4	359	いか (かけあえ)
	筑前煮	鶏肉	さといも 油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん いんげん ししいたけ	煮干し 醤油 酒 みりん					
	かけあえ	いか みそ	砂糖 ごま	にんじん 大根	酢					
	すまし汁	ちくわ 豆腐	鮭	しめじ ねぎ	かつお節 塩 酒 醤油					
23 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			814	36.5	20.6	393	
	手作りギョロコ	すり身	油 でんぷん パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きくらげ	塩 こしょう カレー粉					
	れんこんのきんぴら		油 砂糖 ごま	れんこん にんじん	酒 醤油					
	なめこのみそ汁	厚揚げ みそ		切干し大根 ねぎ	煮干し					
24 (金)	鶏飯 牛乳	鶏肉 卵 のり 牛乳	精白米 強化米 麦 砂糖	にんじん ほうれん草 しいたけ	鶏がら 酒 醤油	802	30.5	19.4	465	
	きびなごのフライ	きびなごのフライ	油							
	小松菜のおひたし	油揚げ		こまつな	かつお節 醤油					
	安納焼いも		安納芋							
27 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			874	32.1	27.4	482	
	鯖のみぞれ煮	鯖	砂糖	だいこん	醤油 みりん					
	白菜の昆布和え	昆布		白菜 にんじん	醤油					
	豚汁 デザート	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 クリーム	さといも	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ さくらんぼ	煮干し プリンの素					
28 (火)	牛乳	牛乳				911	27.7	30.3	319	
	カレーライス	豚肉	精白米 強化米 米酢 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース	鶏がら 塩 こしょう カレーパウダー					
	コールスローサラダ		アーモンド マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢					
	福神漬 果物			りんご 福神漬						
29 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			861	35.7	29.5	445	
	ロール白菜	豚肉 鶏肉 おから 卵 牛乳	パン粉	はくさい たまねぎ トマトジュース	塩 こしょう ケチャップ ソース					
	れんこんサラダ	ツナ	マヨネーズ ごま	れんこん きゅうり にんじん	醤油					
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		まいたけ たまねぎ ねぎ	煮干し					
30 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	精白米 強化米 麦			820	36.8	21.0	508	
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐	砂糖	白菜 しらたき ねぎ	醤油 酒					
	ふうふう大根	みそ	砂糖	だいこん	煮干し 酒 醤油 みりん					
	かき玉汁	かまぼこ わかめ 卵		えのきだけ ねぎ	かつお節 醤油 酒 塩					
31 (金)	おにぎり 牛乳	牛乳	精白米 強化米 精麦 ごま		塩	844	35.2	14.9	370	
	鮭の塩焼き たくあん	鮭		たくあん	塩					
	すいとん	鶏肉 豆腐 みそ	さつまいも 小麦粉 白玉粉	大根 にんじん ねぎ かぼちゃ	煮干し					
	果物			みかん						
					1月の平均	866	33.5	27.1	409	