



# 令和元年度 2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	
3(月)	巻き寿司 牛乳 いわしの梅煮 春巻のゴマ和え すまし汁 節分豆	ツナ 卵 のり 牛乳	精白米 強化米 砂糖 マヨネーズ	かんぴょう にんじん きゅうり しいたけ レタス	酢 塩 醤油 みりん かつお節	991	36.4	34.3	557		
		いわしの梅煮									
		ちくわ 豆腐 大豆	砂糖 ごま	もやし しゅんぎく にんじん しょうが	醤油						
4(火)	牛乳 スパゲティナポリタン ごぼろサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳		玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン		848	27.4	28.1	359		
		ベーコン チーズ	スパゲティ 油 砂糖	にんにく しょうが トマトジュース	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 醤油						
			マヨネーズ ごま	ごぼろ きゅうり ピーマン コーン	醤油						
5(水)	牛乳 キムパップ丼 春雨サラダ チンゲンサイのスープ	牛乳				817	27.2	28.8	388		
		牛肉 凍り豆腐 のり	精白米 強化米 麦 ごま 油 砂糖	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たくあん	醤油						
		卵 ハム	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						
6(木)	揚げパン 牛乳 野菜サラダ 肉団子のスープ 果物	牛乳 きなこ	パン 油 砂糖			833	26.9	40.6	356		
		ツナ		だいこん ブロッコリー コーン トマト	ドレッシング						
		ミートボール		玉ねぎ にんじん 白菜	コンソメ 塩 こしょう 醤油						
7(金)	にんじんご飯 牛乳 ローストカツ 鶏もも肉 春雨の汁の物 春雨のみそ汁 一口肉まん 豆腐のみそ汁 一口肉まん	しらす干し 牛乳	精白米 強化米	にんじん	塩 醤油 酒	966	36.9	31.1	413		
		ローストカツ	油 じゃがいも	パセリ 小松菜 コーン	塩 こしょう						
		ハム	春雨 ごま 砂糖	きゅうり ピーマン もやし	醤油 酢						
10(月)	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	牛乳	精白米 強化米 麦			811	34.9	24.2	334		
		豚肉 みそ	油 砂糖	キャベツ にんじん しょうが ニンニク もやし 玉ねぎ	酒						
		ツナ チーズ	スパゲティ	にんじん きゅうり コーン ピーマン	ドレッシング						
11(火)	<b>建 国 記 念 の 日</b>										
12(水)	ごはん 牛乳 魚のボイル焼き 切り干し大根の炒め煮 チゲ風みそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			860	39.0	28.7	518		
		赤魚 チーズ	マヨネーズ ジャガ丸チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ しめじ トマト	醤油 塩 こしょう アルミハク						
		さつまいも	油 砂糖	切り干し大根 にんじん いんげん	醤油 みりん 煮干し						
13(木)	高菜ピラフ 牛乳 ヤンニョムチキン フライドポテト 野菜サラダ わかめスープ フルーツ白玉	しらす干し 牛乳	精白米 強化米 油 バター ごま	玉ねぎ 高菜漬 コーン		1032	33.0	36.2	404		
		鶏肉	油 でんぷん 砂糖	しょうが	醤油 酒 コチュジャン						
		ツナ かつお節	じゃがいも 油	だいこん 水菜 にんじん	ドレッシング 塩						
14(金)	牛乳 キーマカレー コールスローサラダ チョコケーキ 福神漬	牛乳		玉ねぎ ねぎ ミックスフルーツ みかん 缶 いちご		1036	31.2	40.3	361		
		豚肉 鶏肉 大豆	精白米 強化米 麦 バター 油	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ							
			アーモンド マヨネーズ	ピーマン しょうが ホールトマト	醤油 コールスローサラダ						
17(月)	ごはん 牛乳 焼きそば 春巻き きのこの豆乳スープ 果物	牛乳	精白米 強化米 麦			898	31.3	38.3	363		
		豚肉 さつまいも	ちゃんぽん 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく	塩 こしょう ソース						
		春巻き	油	きくらげ なら もやし	酢 醤油						
18(火)	炊き込みご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 白菜ときくらげの酢の物 さといものみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 強化米 麦 油	ごぼろ にんじん しめじ	醤油 塩 酒	838	30.0	26.3	518		
		豆腐	油 小麦粉 砂糖	だいこん しょうが ねぎ	かつお節 醤油 みりん 塩						
		みそ	砂糖 ごま	はくさい にんじん きくらげ	醤油 酢						
19(水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 かき玉汁 チョコプリン	牛乳	精白米 強化米 麦			830	31.3	26.6	394		
		さばのみそ煮		ブロッコリー トマト							
		さつまいも	砂糖	にんじん しらす いたけ いんげん	かつお節 酒 醤油 みりん						
20(木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 海菜サラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			838	30.0	23.9	435		
		豚肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しらす いたけ いんげん	煮干し 醤油 酒 みりん						
		海菜	ごま	キャベツ きゅうり ピーマン	ドレッシング						
21(金)	しょうがごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁	牛乳	精白米 強化米 麦	しょうが		819	33.7	25.3	417		
		ちくわ 卵 のり	小麦粉 油		カレー粉						
		鶏肉 大豆 厚揚げ	砂糖 でんぷん	かぼちゃ	かつお節 醤油 みりん 酒						
24(月)	<b>振 替 休 日</b>										
25(火)	牛乳 オムライス ツナサラダ ワンタンスープ	牛乳		玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	塩 ケチャップ	853	32.1	30.6	375		
		鶏肉 卵	精白米 強化米 麦 バター 油	れんこん 水菜 にんじん ピーマン	ドレッシング						
		ツナ	ごま	玉ねぎ しいたけ 小松菜	コンソメ 塩 醤油 酒						
26(水)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のゴマがらめ 菜の花の和え物 さつまいものみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			940	31.6	20.4	418		
		鶏肉 大豆	油 でんぷん 砂糖 水あめ ゴマ	しょうが えだまめ れんこん かぼちゃ	酒 醤油						
		みそ	さつまいも	こまつな なばな	みりん 醤油 からし						
27(木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 莖わかめサラダ パスタスープ	牛乳	精白米 強化米 麦			833	37.1	26.5	347		
		鶏肉 豚肉 大豆 おから 牛乳 卵	パン粉	玉ねぎ ブロッコリー トマト	塩 こしょう ケチャップ ソース アツメグ ドレッシング						
		莖わかめ		キャベツ コーン ピーマン えだまめ	ドレッシング						
28(金)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ 白菜の昆布和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			736	30.8	18.6	400		
		赤魚	小麦粉 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ ピーマン こまつな きくらげ	酒 塩 こしょう 醤油 みりん 煮干し						
		昆布		白菜 にんじん えのきたけ	醤油						
						2月の平均	877	32.6	30.0	409	