





# 令和元年度 3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
13 (金)	ごはん 牛乳 魚の香草焼き マカロニサラダ 野菜スープ 洋風大学いも	牛乳	精白米 強化米 麦			860	32.2	26.2	352	
		赤魚		チンゲンサイ しめじ ピーマン トマト	シーズニング こしょう					
		ハム	マカロニ マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング こしょう					
		ベーコン スキムミルク	スイートポテト 砂糖 バター	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	コンソメ 酒 塩 醤油 こしょう					
16 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦			1069	38.3	50.0	446	
		鶏肉 卵	小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ レモン パセリ キャベツ レタ ストマト	塩 酢 醤油 こしょう ドレッシング					
		ツナ	ごま	切り干し大根 えだまめ ブロッコリー ピーマン	ドレッシング					
		厚揚げ わかめ みそ		はくさい しめじ	煮干し					
17 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 茎わかめのサラダ 卵スープ 果物	牛乳	精白米 強化米			836	39.9	24.5	360	
		豚肉 鶏肉 大豆 おから 卵 牛乳	パン粉	たまねぎ パセリアス パラガス トマト	ケチャップ ソース 塩 こしょう ナツメグ					
		茎わかめ		きゅうり キャベツ コーン ピーマン	ドレッシング					
		卵		にんじん きくらげ えのきたけ ねぎ いちご	かつお節 醤油 塩 酒 みりん					
18 (水)	 <span style="font-size: 48px; font-weight: bold;">休 校</span> 									
19 (木)	鶏飯 牛乳 ししゃもフリッター いんげんのごま和え ひじきの炒め煮 ゼリー	鶏肉 卵 のり 牛乳	精白米 強化米 麦 砂糖	にんじん ほうれんそう しいたけ	かつお節 酒 醤油	816	31.0	24.2	481	
		ししゃもフリッター	油 ごま 砂糖	いんげん にんじん	醤油					
		さつまいも揚げ ひじき 大豆	砂糖	にんじん しらたき えだまめ	醤油 酒 みりん かつお節					
			ぶどうゼリー							
20 (金)	 <span style="font-size: 48px; font-weight: bold;">春 分 の 日</span> 									
23 (月)	 <span style="font-size: 48px; font-weight: bold;">休 校</span> 									
24 (火)	散らし寿し 牛乳 いわしの生妻煮 白和え すまし汁 コーヒーゼリー	鶏肉 卵 のり 牛乳	精白米 強化米 麦 砂糖 ごま 油	かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ	だし昆布 酢 塩 醤油 酒	926	33.9	27.6	539	
		いわしの生妻煮 油揚げ 豆腐 みそ	ごま 砂糖	ほうれんそう にんじん しらたき	醤油 みりん					
		豆腐		たまねぎ みつば	かつお節 醤油 塩 酒					
					ゼリーの素					
3月の平均						901	35.1	30.5	436	