

令和2年度 4月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	強い骨や歯をつくる (青色のグループ)	体の組織(血液、筋肉)をつくる (赤色のグループ)	体の調子を整え抵抗力をつける (緑色のグループ)	エネルギーのもとになる (黄色のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	アレルギー表示 えび・いか・カニ・貝類
6 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちりめんサラダ 茗竹汁	牛乳	豚肉	じゃがいも にんじん 玉ねぎ しらすき さやえんどう キャベツ きゅうり にんじん コーン	精白米 強化米 麦 かつお節 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま マヨネーズ 醤油 塩 こしょう	807	29.1	21.9	387	
7 (火)	ごはん 牛乳 魚の香辛焼き マカロニサラダ 野菜スープ 洋風大学いも	牛乳	赤魚 ハム	チンゲンサイ しめじ ビーマントマト きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 麦 シーズニング こしょう マカロニ マヨネーズ ドレッシング こしょう	873	32.3	27.5	352	
8 (水)										
9 (木)	赤飯 牛乳 鶏のレモン揚げ煮 小松菜のごまみそ和え すまし汁 祝大福	牛乳	あずき 鶏肉	しょうが キャベツ レモン こまつな もやし にんじん しめじ ねぎ	もち米 精白米 強化米 塩 ごま油 砂糖 でんぷん 油 醤油 塩 こしょう ごま 練りごま 砂糖 醤油 みりん かつお節 醤油 塩 酒 祝大福	981	39.4	27.3	387	
10 (金)	カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳	豚肉 卵 チーズ ヨーグルト	じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース きゅうり レタス トマト バナナ りんご バイン缶 みかん缶 福神漬	精白米 強化米 麦 油 鶏がら カレールー ソース ドレッシング	968	30.9	31.9	359	
13 (月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ビーマン 春雨 玉ねぎ にんじん しいたけ	精白米 強化米 麦 油 砂糖 でんぷん 鶏がら 醤油 塩 こしょう 豆板醤 マヨネーズ ドレッシング 油 塩 醤油 鶏がら	866	34.3	28.5	453	
14 (火)	親子丼 牛乳 小松菜の磯和え 油揚げとごぼうのみそ汁 いちごバナナのヨーグルトかけ	卵 牛乳	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし えのきたけ のり 油揚げ みそ ヨーグルト クリーム	精白米 強化米 麦 かつお節 醤油 酒 みりん 醤油 みりん 煮干し 砂糖	846	37.2	24.4	422	
15 (水)	スパゲティミートソース 野菜サラダ 卵スープ ゼリー	牛乳	チーズ 鶏肉 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ グリンピース トマトジュース パセリ ホールトマト キャベツ ビーマン コーン グリーンアスパラガス にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ	スパゲティ パター 砂糖 クチャップソース 塩 こしょう 酒 ごま ドレッシング コンソメ 醤油 塩 酒 ゼリーの素	921	41.8	31.2	403	
16 (木)	ごはん 牛乳 魚のムニエル ジャーマンポテト ポタージュスープ	牛乳	鮭 ベーコン	グリーンアスパラガス トマト じゃがいも 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 パター マヨネーズ 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 油	837	34.9	25.3	305	
17 (金)	ごはん 牛乳 コロケ 鶏え野菜 菜わかめの炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳	卵	牛肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	精白米 強化米 麦 小松菜 パン粉 塩 こしょう ソース クチャップ ドレッシング 砂糖 醤油 酒 油 煮干し	939	30.5	29	408	
20 (月)	山菜ごはん 牛乳 千草焼き キャベツときゅうりのアーモンド和え すまし汁 プリン	牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 スキムミルク	山菜 にんじん しいたけ いんげん きくらげ 玉ねぎ にんじん えだまめ グリーンアスパラガス トマト キャベツ きゅうり ビーマン	精白米 強化米 砂糖 醤油 酒 みりん かつお節 醤油 みりん 砂糖 アーモンド 醤油 砂糖 かつお節 醤油 塩 酒 プリンの素	872	39.3	28.3	455	
21 (火)	ごはん 牛乳 魚のフライタルソース ふきの煮物 豆腐のみそ汁	牛乳	卵	玉ねぎ ビクルス キャベツ レタス トマト レモン ふき えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 酒 油 砂糖 煮干し	904	34.7	35.0	338	
22 (水)	ごはん 牛乳 ビーフン炒め ポテトサラダ わかめスープ	牛乳	豚肉 ちくわ ハム	キャベツ 玉ねぎ ビーマン もやし なら きくらげ じゃがいも きゅうり にんじん レモン	精白米 強化米 ビーフン 醤油 塩 こしょう コンソメ 油 こしょう ドレッシング マヨネーズ コンソメ 塩 こしょう 醤油	900	30.6	24.9	314	
23 (木)	食パン 牛乳 メンチカツ ひよこ豆のサラダ オニオンスープ 果物	牛乳	卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス ひじき きゅうり にんじん コーン えだまめ たまねぎ オレンジ	パン ジャム 小麦粉 パン粉 油 砂糖 塩 こしょう ソース クチャップ マヨネーズ 塩 こしょう コンソメ 酒 パター 塩 こしょう	870	36.1	38.1	386	
24 (金)	ちゃんぽん 牛乳 揚げうどん きゅうりの昆布和え 焼いも	牛乳	豚肉 かまぼこ いか 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく きくらげ	中華麺 油 鶏がら 酒 醤油 塩 鶏卵 塩 こしょう 酢 醤油 油 醤油 塩 昆布 油 ごま 安納芋	854	39.5	29.7	465	いか (ちゃんぽん)
27 (月)	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華サラダ かきたま汁	牛乳	牛肉 ツナ 卵 スキムミルク	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん なら きくらげ もやし エリンギ ニンニク きゅうり ビーマン 水菜 レタス えだまめ えのきたけ わかめ ねぎ	精白米 強化米 麦 春雨 油 砂糖 ごま 醤油 塩 みりん 塩 こしょう ドレッシング かつお節 醤油 塩 こしょう	836	33.5	23.9	371	
28 (火)	ゆかりごはん 牛乳 肉うどん 小松菜のごま和え デザート	牛乳	牛肉 かまぼこ	ゆかり 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 にんじん もやし しょうが	精白米 強化米 麦 煮干し だしご 醤油 酒 うどん 砂糖 醤油 砂糖 ごま コーヒーゼリーの素	869	34.0	17.5	363	
29 (水)	昭和の日									
30 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 鶏え野菜 菜わかめのサラダ 豆腐ときのこのスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 おから	たまねぎ グリーンアスパラガス ビーマン かまぼこ きゅうり キャベツ コーン にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ しめじ	精白米 強化米 麦 パン粉 クチャップソース 塩 こしょう ナツメグ パター 醤油 ドレッシング コンソメ 酒	917	40.2	32.9	392	
4月の平均						885	35.2	28.1	386	