



令和2年度 5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 (g)	アレルギー表示 えび・いし・か・か・ 貝類
14 (木)	ごはん 牛乳 魚のホイール焼き 小松菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁 デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	870	37.6	29.2	521	
		チーズ スキムミルク	鮭	たまねぎ ビーマン えのきたけ しめじ グリーンアスパラガス トマト	塩 こしょう 醤油 マヨネーズ アルミホイール					
			かつお節	こまつな にんじん もやし しょうが	醤油 砂糖					
		牛乳 クリーム	厚揚げ みそ	切り干し大根 ごぼう ねぎ さくらんぼ	煮干し プリンの素					
15 (金)	ごはん 牛乳 さといもコロッケ 添え野菜 イタリアンサラダ パスタスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	870	27.2	27.0	323	
		卵	豚肉 鶏肉 大豆	さといも たまねぎ えだまめ キャベツ	こしょう 小麦粉 バター 油 ソース ケチャップ ドレッシング					
				キャベツ きゅうり えだまめ	ドレッシング					
				グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ	マカロニ コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう					
18 (月)	ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 白玉汁	牛乳			精白米 強化米 麦	836	35.3	24.0	373	
			赤魚 みそ	玉ねぎ ビーマン しめじ しょうが スナップえんどう トマト	塩 こしょう 酒 マヨネーズ 砂糖 みりん					
			しらす干し	キャベツ にんじん コーン のり	ごま 油 醤油					
			鶏肉 かまぼこ	しいたけ ごぼう こまつな	白玉餅 かつお節 醤油 塩 酒					
19 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 添え野菜 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	871	37.9	28.5	344	
			豚肉	しょうが キャベツ レタス トマト	でんぶん 油 醤油 酒 ドレッシング					
			大豆 さつま揚げ	にんじん しいたけ ひじき	煮干し 醤油 酒 砂糖					
			みそ 油揚げ	じゃがいも たまねぎ ねぎ	煮干し					
20 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草のアーモンド和え 豆腐のみそ汁 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	802	29.9	20.1	387	
			鶏肉	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん さといも	醤油 酒 煮干し 油 砂糖 みりん					
				ほうれん草 もやし ビーマン	アーモンド 砂糖 酒 醤油					
			豆腐 みそ	切り干し大根 しめじ わかめ オレンジ	煮干し					
21 (木)	ミルクパン 牛乳 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ ゼリー	牛乳			精白米 強化米 麦	859	33.7	37.6	450	
		卵 スキムミルク	魚肉ソーセージ	たまねぎ ビーマン じゃがいも えだまめ スナップえんどう トマト	塩 こしょう マヨネーズ ケチャップ					
				キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢 アーモンド マヨネーズ 砂糖					
		チーズ	ベーコン	玉ねぎ パセリ みかん缶	酒 醤油 塩 コンソメ こしょう バター ゼリーの素					
22 (金)	ねぎチャーハン 牛乳 明太チーズポテト 海草サラダ 春雨スープ	牛乳	豚肉 大豆	たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 塩 醤油	888	28.5	32.1	419	
		チーズ	たらこ	じゃがいも パセリ	アルミカップ マヨネーズ こしょう					
			ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん 海草	ごま ドレッシング					
		卵		春雨 たまねぎ チンゲンサイ しめじ きくらげ	コンソメ 醤油 酒 塩 こしょう					
25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の生焼焼き 野菜ソテー ごまネーズ和え なめこのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	888	35.6	35.3	451	
			豚肉	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし	油 塩 こしょう 醤油 みりん 酒					
			ちくわ	こまつな きゅうり ビーマン コーン	ごま ドレッシング マヨネーズ					
			厚揚げ みそ	なめこ 切り干し大根 ねぎ	煮干し					
26 (火)	ピースごはん 牛乳 きつねうどん 酢みそ和え デザート	牛乳			精白米 強化米 麦 塩	885	32.3	22.5	426	
			鶏肉 油揚げ かまぼこ	しいたけ ねぎ	煮干し だし 昆布 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖 塩					
			みそ	きゅうり キャベツ たまねぎ わかめ	酢 砂糖					
		牛乳 クリーム		さくらんぼ	プリン					
27 (水)	ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚風 たたききゅうり にら玉スープ	牛乳			精白米 強化米 麦	876	27.8	28.3	315	
			ミートボール	にんにく しいたけ たまねぎ ビーマン にんじん だけのこ	油 砂糖 でんぶん 酒 醤油 酢 コンソメ					
			しらす干し	きゅうり しょうが	醤油 砂糖 油					
		卵 スキムミルク		たまねぎ にら えのきたけ	コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう					
28 (木)	ゆかりごはん 牛乳 ししゃもフリッター キャベツの酢豚和え じゃがいもをほろ煮 もやしと油揚げのみそ汁 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	827	26.5	24.5	396	
			ししゃもフリッター	キャベツ にんじん きゅうり トマト 塩昆布	醤油 油					
			鶏肉 大豆	じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん	醤油 みりん 砂糖 酒 油					
			油揚げ みそ	もやし しめじ ねぎ メロン	煮干し					
29 (金)	牛乳 ハヤシライス マゼドアンサラダ ゼリー *セレクト	牛乳			精白米 強化米 麦	878	27.3	28.5	276	
			豚肉	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト	精白米 強化米 麦 油 砂糖 塩 から ハヤシルウ ケチャップ					
			ハム	じゃがいも きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう マヨネーズ					
					ゼリーの素					
5月の平均						862	31.4	27.9	382	