



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 小豆粉 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 こしょう 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 いら玉スープ | 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 いら 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 | |