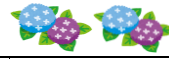




令和2年度 6月分予定献立表



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)	体の循環(血液、筋肉)を つくる (赤色のグループ)	体の調子を養え抵抗力をつける (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・いも・かき・ 豆腐	
1(月)	ごはん 牛乳 ちくわの湯豆腐揚げ 切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳	ちくわ	さつまいも 青のり	精白米 強化米 麦	871	29.4	28.6	367		
		卵	ツナ	切干大根 えだまめ にんじん ビーマン ごま	小麦粉 塩 油						
		大豆 油揚げ みそ	えのきたけ こねぎ	ドレッシング							
				煮干し							
2(火)	ごはん 牛乳 魚のカレー焼き ほうれん草のごま和え オニオンスープ ぶどうゼリー	牛乳	チーズ	じゃがいも パセリ トマト	精白米 強化米 麦	841	34.1	22.1	429		
		チーズ	油揚げ	ほうれん草 もやし にんじん	小麦粉 油 カレー粉 醤油 塩 こしょう 酒 みりん						
		チーズ	ベーコン	玉ねぎ	醤油 ごま 砂糖						
3(水)	にんじんごはん 牛乳 香焼き 梅肉和え さといものみそ汁	牛乳	チーズ	にんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	860	28.5	29.5	458		
		チーズ	豚肉 ハム	玉ねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ しょうが	バター コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 こしょう ぶどうゼリー						
			厚揚げ みそ	きゅうり もやし 梅干	醤油 みりん						
4(木)	和風スパゲティ かまかみサラダ 野菜スープ	牛乳	牛乳	さといも しめじ くら	煮干し	846	35.1	29.0	413		
			ツナ	ほうれん草 玉ねぎ ビーマン しいたけ えのきたけ しめじ にんにく のり	バター スパゲティ 塩 こしょう 酒 醤油 コンソメ						
			大豆 煮干し	さつまいも えだまめ	醤油 みりん ごま 砂糖						
		卵	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ パセリ	コンソメ 酒 醤油 塩						
5(金)	シシリアンライス フルーツ白玉 卵スープ	牛乳	牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが レタス きゅうり トマト ビーマン のり	精白米 強化米 麦 油 砂糖 マヨネーズ アーモンド	932	28.4	25.1	310		
				みかん缶 ミックスフルーツ 黄桃缶 レモン	醤油 みりん 酒 ドレッシング						
		卵		玉ねぎ チンゲンサイ しめじ	白玉粉 砂糖						
8(月)	ごはん 牛乳 カラフル卵焼き きんぴらごぼう キムチ風みそ汁	牛乳	精白米 強化米 麦	玉ねぎ ビーマン えだまめ しょうが	塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ 砂糖 酢	841	32.7	29.9	452		
		卵 スキムミルク 牛乳	ベーコン	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 酒 みりん 油 砂糖 ごま						
			豚肉 厚揚げ みそ	キムチ ねぎ しめじ 切り干し大根 こんにゃく							
9(火)	もろ豆ごはん 牛乳 ビーフン炒め 焼きぎょうざ きのこのスープ	牛乳	牛乳	そら豆	精白米 強化米 麦 酒	894	34.6	25.1	304		
			豚肉 かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン もやし きくらげ くら	ビーフン 油 塩 こしょう ソース コンソメ						
			ぎょうざ	えのきたけ 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ パセリ	酢 醤油						
10(水)	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 山菜のみそ汁	牛乳	牛乳	アジ	精白米 強化米 麦	878	36.0	27.8	435		
			アジ	玉ねぎ ビーマン にんじん	小麦粉 油 砂糖 塩 酢 醤油 煮干し						
			かまぼこ	小松菜 えのきたけ	マヨネーズ ごま ドレッシング こしょう						
11(木)	焼き肉風ソテー 海藻サラダ トマトと卵のスープ	牛乳	牛乳	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン きくらげ しょうが にんにく エリンギ	精白米 強化米 麦	829	37.1	28.0	447		
			豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン きくらげ しょうが にんにく エリンギ	油 塩 こしょう ソース						
		卵 スキムミルク	ベーコン しらす干し	レタス きゅうり 玉ねぎ ビーマン みずな 枝豆 海藻ミックス	ドレッシング ごま						
12(金)	高菜チャーハン 春雨サラダ 豚汁 コーヒーゼリー	牛乳	牛乳	玉ねぎ トマト ほうれん草	コンソメ 酒 塩 こしょう 醤油	860	25.4	28.0	447		
			しらす干し	高菜漬 玉ねぎ コーン	精白米 強化米 麦 バター ごま 油 酒						
			ハム	きゅうり キャベツ	マヨネーズ ほんまめ ドレッシング						
15(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース焼き 高野豆腐の卵とじ えのきのみそ汁	牛乳	牛乳	こんにゃく ごぼう 切り干し大根 にんじん ねぎ さといも	煮干し ゼリーの素	902	39.4	28.4	372		
			鶏肉	玉ねぎ ねぎ しょうが トマト じゃがいも	精白米 強化米 麦						
		卵	凍り豆腐	玉ねぎ にんじん 枝豆 しいたけ	小麦粉 砂糖 油 酒 醤油 酢 塩 カレー粉						
			油揚げ みそ	えのきたけ ごぼう 切り干し大根 わかめ	煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖						
16(火)	ごはん 牛乳 魚のフライタルソースかけ ひよこ豆のサラダ ずまし汁	牛乳	牛乳	れんこん にんじん ビーマン しいたけ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦	922	37.4	36.2	368		
		卵	赤魚	玉ねぎ ピルルス キャベツ レタス レモン パセリ	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 塩 こしょう						
			ガル/パンソー	きゅうり にんじん コーン えだまめ	ごま ドレッシング						
			豆腐 ちくわ	しめじ わかめ	かつお節 酒 塩 醤油						
17(水)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 煮え野菜 蕪わかめのサラダ ワンドラスープ	牛乳	牛乳	たまねぎ いんげん ビーマン トマト	精白米 強化米 麦	834	38.4	24.3	370		
		卵 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 おから	たまねぎ いんげん ビーマン トマト	パン粉 ケチャップ ソース 塩 こしょう ナツメグ バター 醤油						
			焼き豚	蕪わかめ きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング						
18(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のナッツの炒め物 ゆかり和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	こまつな しいたけ たまねぎ	コンソメ 酒 醤油 塩 ワンタン	915	33.3	35.4	362		
			鶏肉	れんこん にんじん ビーマン しいたけ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦						
			厚揚げ みそ	もやし えのきたけ わかめ	小麦粉 油 塩 こしょう 醤油 酢 しょうゆ						
19(金)	三色丼 牛乳 酢みそ和え 五目スープ フルーツヨーグルト	卵 牛乳	鶏肉 大豆	しいたけ しょうが ほうれん草 紅しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖 酒 醤油 みりん 塩	897	38.4	27.4	459		
			ちくわ みそ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ わかめ	酢 砂糖 ごま						
			ベーコン	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	コンソメ ぶどう酒 塩 こしょう						
		ヨーグルト クリーム		パイナップル メロン	砂糖						
22(月)	ごはん 牛乳 手作りシューマイ ビーマンとちやしのじゃこ炒め さつまいものみそスープ	牛乳	牛乳	玉ねぎ しょうが	精白米 強化米 麦	864	34.3	25.3	337		
			豚肉 大豆 豆腐	玉ねぎ しょうが	ワンタン皮 でんぷん 砂糖 塩 酒 醤油 酢 からし						
			しらす干し	ビーマン もやし	油 塩 こしょう						
23(火)	焼きそば 牛乳 中華サラダ サンラータンスープ プリン	牛乳	牛乳	さつまいも 玉ねぎ コーン しめじ ねぎ	コンソメ バター ぶどう酒 こしょう	722	34.1	26.4	464		
			豚肉 さつま揚げ	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん くら ぎくらげ にんにく	中華麺 油 塩 こしょう ソース						
			ツナ	きゅうり ビーマン えだまめ レタス 水菜	ドレッシング						
24(水)	ごはん 牛乳 いわしの生蒸し ポテトサラダ みそけんちん汁 果物	牛乳	牛乳	ねぎ	コンソメ 油 塩 醤油 酢 こしょう	825	27.6	27.3	433		
			いわしの生蒸し	いんげん コーン	精白米 強化米 麦						
			ハム	じゃがいも きゅうり にんじん レモン	マヨネーズ こしょう						
25(木)	食パン 牛乳 鶏のレモン揚げ ツナサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳	ごぼう にんじん さといも こんにゃく 切り干し大根 ねぎ オレンジ	煮干し	813	35.2	36.8	342		
			鶏肉	しょうが レタス レモン	パン ジャム						
			ツナ	水菜 きゅうり セロリ	砂糖 でんぷん 油 醤油 塩 こしょう						
			ベーコン	じゃがいも キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト えだまめ パセリ	ごま ドレッシング						
26(金)	キーマカレー コールスローサラダ 福神漬	牛乳	牛乳	キャベツ トマト ほうれん草	マカロニ コンソメ 塩 こしょう 酒	922	30.5	33.6	323		
			豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ セロリ ビーマン にんにく しょうが トマト	鶏肉 砂糖 麦 油 塩 こしょう カレー粉 ソース ケチャップ						
			キャベツ にんじん コーン きゅうり	アーモンド マヨネーズ 酢 砂糖							
29(月)	ゆかりごはん 牛乳 肉うどん アーモンド和え 焼いも	牛乳	牛乳	福神漬	ゼリーの素	887	30.9	16.9	438		
			ゆかり	精白米 強化米 麦							
			牛肉 かまぼこ	玉ねぎ もやし ねぎ	煮干し だし 醤油 酒 うどん 砂糖						
30(火)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁 プリン	牛乳	赤魚	小松菜 にんじん えのきたけ	醤油 砂糖 アーモンド 酒	902	34.4	27.5	352		
			しらす干し	ツナ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ						精白米 強化米 麦
			鶏肉	豆腐 油揚げ みそ	しめじ 切り干し大根 ねぎ わかめ						小麦粉 油 でんぷん 砂糖 塩 こしょう 煮干し 醤油 みりん
					ドレッシング						
6月の平均						866	33.4	28.1	392		