

令和2年度 10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・いか・カニ・貝類
5 (月)	牛乳 きのこカレー 野菜サラダ 福神漬 デザート	牛乳	鶏肉 大豆	エリンギ しめじ しいたけ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが トマト	精白米 強化米 麦 油 鶏がら カレールウ ソース 醤油	862	30.5	25.3	314	
				きゅうり コーン キャベツ ピーマン	アーモンド ドレッシング					
				福神漬	ゼリーの素					
6 (水)	ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ ひじき炒め 大根とベーコンのスープ 果物	牛乳	鶏肉ソーセージ	じゃがいも たまねぎ ピーマン えだまめ ブロッコリー	精白米 強化米 麦	835	32.6	25.7	439	
		卵 スキムミルク	さつま揚げ 大豆	しらたき いんげん にんじん ひじき	塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ					
			ベーコン	だいこん しめじ コーン パセリ ぶどう	コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう					
7 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうのアーモンド和え さつまいものみそ汁	牛乳	いわし	梅肉 いんげん こんにゃく さといも	精白米 強化米 麦	855	28.0	28.2	486	
				ごぼう にんじん きゅうり	アーモンド 砂糖 醤油 酒					
		牛乳	ベーコン みそ	さつまいも たまねぎ しめじ ねぎ	煮干し バター					
8 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ デザート	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦	893	34.2	29.0	534	
			ツナ	キャベツ きゅうり ピーマン	鶏がら 醤油 酒 豆板醤 油 砂糖 でんぷん					
		牛乳 クリーム	焼き豚	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ サクランボ	鶏がら 酒 塩 醤油 油 プリンの素 ゼリーの素					
9 (金)	にんじんごはん 牛乳 豚肉となすの炒め物 そうめん汁 とうもろこし	牛乳	しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	894	31.8	18.9	310	
			豚肉 みそ	なす 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく	油 砂糖 でんぷん 酒 みりん 醤油					
		鶏糸卵		しいたけ ねぎ	かつお節 酒 醤油 塩 そうめん					
12 (月)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 切り干し大根のごま和え ビーフンスープ ゼリー	牛乳	鶏肉	しょうが キャベツ もやし ピーマン	精白米 強化米 麦	871	34.8	26.6	373	
			油揚げ	ほうれん草 切り干し大根 にんじん	醤油 砂糖 ごま					
		牛乳	ベーコン	たまねぎ にんじん きくらげ しめじ パセリ ぶどうジュース	コンソメ 塩 醤油 酒 ビーフン ゼリーの素					
13 (水)	高菜ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりの和え物 なめこのみそ汁	牛乳	しらす干し	高菜漬	精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒	915	34.4	33.5	717	
			厚揚げ	玉ねぎ にんじん こまつな きくらげ	小麦粉 砂糖 油 でんぷん 煮干し 醤油 みりん 酒					
			かまぼこ	きゅうり ピーマン コーン	ドレッシング ごま					
14 (木)	牛乳 スパゲティナポリタン 海藻サラダ きのこのかきたまスープ ゼリー	牛乳		たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが	スパゲティ 油 砂糖 コンソメ 塩 こしょう	850	31.0	29.7	374	
		チーズ	ベーコン	トマトジュース パセリ	醤油 ケチャップ					
			ちくわ	キャベツ きゅうり 海藻 たまねぎ	ドレッシング ごま					
15 (木)	ごはん 牛乳 魚のフライ 春雨の酢の物 芋の子汁	牛乳			精白米 強化米 麦	897	33.9	32.6	374	
		卵	赤魚	たまねぎ パセリ キャベツ レモン トマト	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ					
			豆腐	もやし きゅうり きくらげ	春雨 ごま 砂糖 醤油 酢					
16 (金)	牛乳 親子丼 ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	915	37.4	28.8	391	・みそ汁 (かぼちゃ)
		卵	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	かつお節 醤油 みりん 酒					
			ハム	ひじき もやし えだまめ コーン ピーマン	砂糖 醤油 酒 ドレッシング					
19 (月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のソテー えのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	903	38.3	33.2	462	
		卵 牛乳 スキムミルク	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが だいこん 小松菜 もやし にんじん	塩 こしょう 醤油 ナツメグ 酢 砂糖 パン粉 バター					
			ちくわ	えのきだけ きゅうり ピーマン	ごま 醤油 マヨネーズ					
20 (水)	ゆかりご飯 牛乳 月見うどん じゃこサラダ デザート	牛乳		ゆかり	精白米 強化米 麦	885	32.6	25.0	432	
		卵	かまぼこ 鶏肉	ねぎ わかめ しいたけ	うどん 煮干し だし こぶ 醤油 酒 塩					
		牛乳 クリーム		キャベツ きゅうり にんじん コーン	ドレッシング ごま					
21 (木)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 春雨のサラダ すまし汁 煮しパン	牛乳			精白米 強化米 麦	930	28.0	31.3	367	
			さんま	こんにゃく さといも いんげん	砂糖 でんぷん はちみつ みりん 醤油 塩 酒 かつお節					
			ハム	きゅうり キャベツ	春雨 マヨネーズ ドレッシング こしょう					
22 (木)	牛乳 中華丼 シュウマイ 豆腐とわかめのスープ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦 油 でんぷん コンソメ 醤油	899	44.4	23.6	327	・中華丼 (えび・いか)
		卵	豚肉 えび イカ かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし	酒 みりん					
			豚肉 大豆	たまねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 ワンタン皮 塩 酒 醤油 酢 からし					
23 (金)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ フライドポテト ナムル オニオンスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	873	36.3	29.5	351	
		チーズ	鶏肉	にんにく しょうが じゃがいも	醤油 酒 塩 でんぷん 小麦粉 油					
				こまつな もやし にんじん	酢 醤油 砂糖 ごま 油					
26 (月)	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 里芋と大根のそぼろ煮 ごぼうのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	829	36.4	26.4	399	
		チーズ スキムミルク	赤魚	たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー トマト	マヨネーズ 塩 こしょう 酒					
			鶏肉 大豆	さといも 大根 しょうが ねぎ	煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん でんぷん					
27 (水)	牛乳 ピピンパ丼 パンサンスー わかめスープ 果物	牛乳			精白米 強化米 麦 油 砂糖 醤油 塩 酢 豆板醤	862	34.2	27.9	358	
		卵	牛肉	にんにく もやし にんじん ほうれん草 ぜんまい	コチュジャン					
			ハム	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 酢 醤油 ごま					
28 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	959	34.4	30.7	498	
		卵	ちくわ	青のり	カレー粉 油 小麦粉					
		卵 牛乳 スキムミルク	豚肉 みそ 厚揚げ 黒豆	だいこん にんじん こんにゃく さといも ごぼう ねぎ	煮干し 小麦粉 パーキングパウダー 砂糖 バター					
29 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 大根と水菜のサラダ コーンスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	901	33.8	24.7	369	
			鶏肉	さつまいも しめじ にんにく れんこん	塩 こしょう 醤油 コチュジャン ケチャップ 油 ごま でんぷん 砂糖					
		クリーム	ツナ かつお節	だいこん 水菜 ピーマン	ドレッシング					
30 (金)	牛乳 キーマカレー クラゲの酢の物 福神漬 フルーツヨーグルト	牛乳			精白米 強化米 麦 油 鶏がら カレー粉	903	29.0	26.2	377	
			鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン しょうが にんにく トマト 干し しぶどう	カレー粉 小麦粉 油 鶏がら カレー粉					
			クラゲ	きゅうり キャベツ	砂糖 酢 醤油 ごま					
		ヨーグルト	福神漬 パナナ 桃缶 ミックスフルーツ							
10月の平均						887	33.8	27.8	412	