

# 令和2年度 7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・ 卵
1(水)	牛乳 豚キムチ丼 海鮮サラダ チンゲンサイのスープ ムース	牛乳	豚肉	キャベツ たらにんじん もやし 玉ねぎ にんにく キムチ ねぎ しょうが レタス ピーマン きゅうり 海苔 ごま チンゲンサイ 玉ねぎ さくらげ にんじん	精白米 強化米 麦 油 豆板醤 酒 醤油 ドレッシング 油 コンソメ 塩 こしょう 酒 醤油 ムース	846	32.1	27.0	412	
2(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き もやしとこんにゃくの炒め煮 じゃがいものみそ汁 果物	牛乳	鶏肉	にんにく ほうれんそう キャベツ コーン トマト もやし にんじん いんげん しらたき 油揚げ みそ じゃがいも しめじ ねぎ メロン	精白米 強化米 麦 塩 こしょう 酒 醤油 マーマレード 醤油 酒 みりん 油 ごま 砂糖 煮干し	769	38.0	14.5	378	
3(金)	牛乳 五目チャーハン 甘夏サラダ ずまし汁 プリン	牛乳	豚肉 大豆	玉ねぎ ねぎ にんじん しいたけ えだまめ コーン キャベツ きゅうり 甘夏 玉ねぎ 水菜 さくらんぼ	精白米 強化米 油 バター 塩 醤油 だし ドレッシング かつお節 塩 醤油 プリンの素	841	29.9	27.1	408	
6(月)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ツナサラダ 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 卵	ちくわのり ツナ	きゅうり 水菜 だいこん ピーマン ごま えのきだけ もやし ねぎ しらす干し	精白米 強化米 麦 カレー粉 小麦粉 油 ドレッシング	845	29.9	28.6	353	
7(火)	牛乳 雑じゃこごはん 牛乳 豚肉となすの炒め物 七夕そうめん 七夕ゼリー	牛乳	豚肉	ゆかり ごま 豚肉 みそ なす 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく しいたけ オクラ ねぎ	精白米 強化米 麦 ごま 油 砂糖 でんぷん 酒 みりん 醤油 豆板醤 かつお節 酒 醤油 そうめん ゼリー	895	30.4	18.7	322	
8(水)	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け ひじきの炒め煮 さといものみそ汁 果物	牛乳	アジ	玉ねぎ ピーマン にんじん しらたき いんげん ひじき しめじ ねぎ さといも オレンジ	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 砂糖 塩 酢 醤油 煮干し 油 砂糖 醤油 酒 みりん 煮干し 煮干し	860	35.1	21.6	420	
9(木)	炊き込みごはん 牛乳 スコッチエッグ にんじんサラダ 冷や汁そうめん	牛乳	鶏肉	ごぼう にんじん しいたけ しめじ いんげん スコッチエッグ	精白米 強化米 麦 ドレッシング マヨネーズ こしょう 煮干し だしごぼ	953	32.2	28.1	365	
10(金)	食パン 牛乳 魚のフライタルソース 野菜サラダ コンソープ	牛乳 卵 チーズ	白身魚フライ	パン ジャム らっきょう 揚げ きゅうり パセリ レモン いんげん にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ レタス ピーマン コーン クリームコーン 玉ねぎ パセリ	油 マヨネーズ こしょう ドレッシング ポタージュベースの素 塩 こしょう 精白米 強化米 麦	850	29.6	42.2	383	
13(月)	ごはん 牛乳 麻婆なす パンサンスー ワンタンスープ ゼリー	牛乳	豚肉 大豆 みそ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが しいたけ ねぎ はるさめ きゅうり にんじん さくらげ ごま しめじ 玉ねぎ 小松菜 ワンタン みかん缶	油 でんぷん 砂糖 醤油 酒 豆板醤 砂糖 醤油 酢 コンソメ 酒 醤油 塩 ゼリーの素 精白米 強化米 麦	885	26.5	26.2	360	
14(火)	ごはん 牛乳 魚のちゃんちゃん焼き ピーマンともやしのナムル 肉だんと味噌のスープ 果物	牛乳	鮭 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ たら えのきだけ ねぎ トマト ピーマン もやし ごま ミートボール	醤油 みりん 砂糖 バター 塩 こしょう 砂糖 油 醤油 塩昆布 コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう 精白米 強化米 麦	823	36.0	20.6	357	
15(水)	ごはん 牛乳 肉じゃが オクラときこのおろし和え ごぼろのみそ汁 はちみつゼリー	牛乳	豚肉	じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん だいこん えのきだけ しめじ オクラ レモン 豆腐 油揚げ みそ ごぼろ ねぎ	精白米 強化米 麦 醤油 みりん 油 砂糖 煮干し はちみつゼリー	835	29.7	18.2	384	
16(木)	雑飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根のチヂミ 蓮わかめの炒め煮	卵 牛乳	鶏肉 のり	にんじん ほうれんそう しいたけ きびなごフライ	精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 かつお節 酒 塩 みりん 油 醤油 塩 薄力粉 酢 油 砂糖 みりん 醤油 かつお節 精白米 強化米 麦 油 鶏がら ソース カレールー 砂糖 酢 醤油	860	36.0	21.6	390	
17(金)	カレーライス 牛乳 クラゲの酢の物 福神漬け 果物	牛乳	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも きゅうり キャベツ ごま 福神漬け ずいか	精白米 強化米 麦 油 鶏がら ソース カレールー 砂糖 酢 醤油 精白米 強化米 麦	862	28.0	22.8	329	
20(月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮風 アーモンド和え 豆腐ときこのスープ	牛乳 卵	鶏肉	レモン たまねぎ パセリ キャベツ レタス トマト ごまつな もやし にんじん しめじ えのきだけ しょうが ねぎ	精白米 強化米 麦 でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 酢 アーモンド 砂糖 醤油 酒 醤油 塩 油 精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 酒 酢 だし昆布 油 醤油 砂糖 油 かつお節 醤油 塩 酒	937	41.7	36.8	395	
21(火)	ちらし寿司 牛乳 ししゃもフリッター ただききゅうり ずまし汁	牛乳 卵	刻みあなごのり ししゃもフリッター しらす干し 豆腐	かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ いんげん 紅しょうが きゅうり しょうが しめじ 鮭 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 酒 酢 だし昆布 油 醤油 砂糖 油 かつお節 醤油 塩 酒	837	27.1	26.3	431	
22(水)	牛乳 ぶっかけうどん ごま味噌和え デザート	牛乳 卵	のり みそ	しいたけ かき揚げ なす しそ だいこん ねぎ しょうが ごま ほうれん草 にんじん もやし ブルーベリージャム レモン	※干しだし昆布 醤油 塩 みりん とうとうん 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 醤油 みりん 砂糖 砂糖 ゼリーの素	829	22.9	30.0	387	
23(木)	 <b>海の日</b> 									
24(金)	<b>スポーツの日</b>									
27(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 鶏肉野菜 ごま和え 厚揚げのみそ汁 デザート	牛乳	鶏肉	トマト えだまめ ごまつな もやし にんじん ごま 玉ねぎ えのきだけ わかめ さくらんぼ缶	精白米 強化米 麦 醤油 酒 粒マスタード 水あめ 油 醤油 砂糖 煮干し プリンの素 ナン	865	44.3	25.1	537	
28(火)	牛乳 キーマカレー ジャーマンポテト 果物	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく しょうが トマト じゃがいも たまねぎ	油 鶏がら カレールー ソース ケチャップ カレー粉 油 塩 こしょう 酒 アイスクリーム	878	33.8	36.7	367	
29(水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 豚しゃぶサラダ 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳	いわしの梅煮 豚肉	いんげん にんじん コーン しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり ピーマン トマト ごま 玉ねぎ しめじ わかめ パイナップル	精白米 強化米 麦 バター 醤油 ドレッシング 煮干し	895	34.0	34.2	534	
30(木)	牛乳 冷やし中華 豆腐のきのおあんかけ とうもろこし	牛乳 卵	ハム 厚揚げ	きゅうり もやし しょうが しいたけ しめじ えのきだけ たまねぎ ねぎ さくらげ とうもろこし	コンソメ 酢 醤油 みりん 醤油 砂糖 かつお節 醤油 塩 みりん 酒 でんぷん	941	38.4	24.9	453	
31(金)	牛乳 セルフパンケーキ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツポンチフルーツヨーグルト	チーズ 牛乳	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム サラダ菜 ごぼう れんこん キャベツ レタス きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん セロリ パセリ 甘夏 パイナップル ミックスフルーツ	パン ソース バター 油 ドレッシング コンソメ 酒 塩 こしょう サイダー ゼリー	806	27.5	39.0	494	
7月の平均						862	32.5	27.1	408	