



# 令和2年度 8・9月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
(日)	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	(kcal)	(g)	(g)	(mg)
24(月)	牛乳 真野城カレー ツナとわかめのサラダ 福神漬け デザート	牛乳 豚肉	豚肉	にんにくかぼちゃ たらこ じゃがいも じゃがいも じゃがいも トマト オクラ きゅうり ビーマン セロリ レモン ごま わかめ 福神漬け	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ カレールー ソース カレールー こしょう マヨネーズ ゼリー	947	29.1	31.9	351
25(火)	ごはん 牛乳 魚の刺身焼き ひじきと豆腐の餅とし もやしと油揚げのみそ汁 雑穀	牛乳 餅	豆腐	いんげん ごま さといち たらこ じゃがいも えだまめ ひじき もやし しめじ バイナップル	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	819	37.1	24.5	390
26(水)	ごはん 牛乳 なすとひき肉のスパゲティ もやしサラダ 卵とトマトのスープ デザート	牛乳 チーズ	牛肉 豚肉 大豆	たらこ じゃがいも じゃがいも トマト ジャース トマト パセリ もやし きゅうり ビーマン ごま じゃがいも キャベツ じゃがいも セロリ ねぎ パセリ	ケチャップソース 煮 煮 煮 スパゲティ 揚げ パター ドレッシング コンソメ 煮 煮 煮 マンゴプリン	861	37.2	29.9	414
27(木)	ごはん 牛乳 ビーマンの肉詰め きゅうりとオクラの和え物 Asheのチキンスープ とろろにし	牛乳 餅	豚肉 鶏肉 大豆	たらこ じゃがいも えだまめ ひじき きゅうり オクラ えだまめ しめじ 人参 玉ねぎ パセリ とうもろこし	鶏白米 強化米 煮 煮 煮 煮 ケチャップ ソース 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ ポタージュベース 煮 煮 煮 煮	846	32.4	21.4	373
28(金)	冷やし中華 切り干し大根のサラダ 肉まん	牛乳 餅	ハム ツナ 豚肉	きゅうり もやし しょうが いんげん 切干大根 えだまめ コーン じゃがいも ごま	揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	941	34.8	28.6	359
31(月)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー イタリアンサラダ トマトのスープ	牛乳 餅	豚肉 大豆 豆腐	じゃがいも たらこ じゃがいも きゅうり キャベツ コーン ひじき たらこ じゃがいも セロリ パセリ	鶏白米 強化米 煮 煮 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	859	35.2	29.6	452
1(火)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク チーズ	さけ	たらこ じゃがいも えだまめ しめじ トマト じゃがいも きゅうり じゃがいも たらこ じゃがいも なす オクラ	揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	840	35.8	29.9	324
2(水)	鶏じゃこごはん 牛乳 豚肉となすの炒め物 そうめん とうもろこし	牛乳 餅	豚肉	じゃがいも たらこ じゃがいも なす 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく いんげん オクラ ねぎ とうもろこし	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	895	31.6	18.3	333
3(木)	ごはん 牛乳 カレー風味じゃが ほろりん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 餅	豚肉	たらこ じゃがいも しらたき いんげん じゃがいも ほろりん草 もやし じゃがいも アーモンド しめじ わかめ	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	812	30.9	21.6	411
4(金)	食パン 牛乳 魚のフライタルタルソース 野菜サラダ コーンスープ	牛乳 餅 チーズ	白身魚 フライ	らっきょう じゃがいも きゅうり パセリ レモン いんげん じゃがいも しめじ トマト きゅうり キャベツ レタス ビーマン コーン クリーム コーン 玉ねぎ パセリ	揚げ マヨネーズ 煮 煮 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ ポタージュベースの煮 煮 煮 煮	862	33.1	43.1	388
7(日)	ピピン/餅 パンサンデー わかめスープ	牛乳 餅	豚肉	にんにく もやし にんにく じゃがいも じゃがいも じゃがいも ねぎ きゅうり にんにく キャベツ ごま たらこ じゃがいも わかめ	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ コデュジャン 揚げ 揚げ 揚げ マヨネーズ 煮 煮 コンソメ 揚げ 揚げ 煮	820	29.5	29.8	359
8(月)	ごはん 牛乳 タンパリーチン Waffelのソテー ツナとゴーヤのサラダ ワタンスープ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 ツナ	にんにく いんげん じゃがいも きゅうり にんにく たらこ じゃがいも コーン ごま たらこ じゃがいも しめじ ごま とうもろこし	煮 煮 煮 煮 煮 揚げ	921	40.4	31.5	410
9(火)	ごはん 牛乳 魚の和風トマトあんかけ 雑穀和え ずまし汁	牛乳 餅	赤魚 大豆	たらこ じゃがいも もやし こまつな 雑穀のごま たらこ じゃがいも しめじ	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	808	31.5	19.3	346
10(水)	ごはん 牛乳 肉団子の酢味噌 ナムル 春雨のピリ辛スープ	牛乳 餅	ミートボール ツナ	たらこ じゃがいも しょうが にんにく しめじ ビーマン もやし 水菜 ごま たらこ じゃがいも ねぎ きくらげ	鶏白米 強化米 煮 コンソメ 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ コンソメ 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	895	25.8	28.5	320
11(木)	キーマカレー れんこんのサラダ フルーツ白玉 福神漬け	牛乳 餅	牛肉 豚肉 大豆	たらこ じゃがいも セロリ ビーマン しょうが にんにく トマト れんこん セロリ 揚げ みかん缶 もも缶 レモン ミックスフルーツ 福神漬け	揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ カレールー カレールー 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 白玉餅 揚げ	949	27.2	23.4	308
14(日)	ごはん 牛乳 餅 ほろりん草のソテー 中華風かき玉スープ	牛乳 餅	豚肉 大豆 みそ	にんにく しょうが ねぎ ほろりん草 コーン キャベツ たらこ じゃがいも えだまめ ねぎ	揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	796	29.1	24.4	325
15(月)	ごはん 牛乳 鶏肉の中華/餅焼き ささみもやし ねぎの揚げだし ポタージュスープ	牛乳 チーズ	鶏肉	いんげん じゃがいも じゃがいも ごま なす たらこ じゃがいも コーン クリーム パセリ	鶏白米 強化米 煮 煮 煮 煮 シーズニング パン粉 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 煮 煮 煮 煮 煮 煮 煮	860	40.1	24.4	399
16(火)	ごはん 牛乳 魚のみそ煮 きゅうりとたくあんのごま和え 沢庵餅 プリン	牛乳 餅	さなまのゆずみそ煮	にんにく コーン きゅうり たくあん ごま いんげん じゃがいも ごま ねぎ サクラソバ	鶏白米 強化米 煮 煮 煮 煮 煮 煮 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	811	32.4	24.6	560
17(水)	食パン 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 豚しゃぶサラダ ミネストローネ 雑穀	牛乳 餅	鶏肉	しょうが レタス トマト キャベツ 玉ねぎ ビーマン きゅうり ごま じゃがいも キャベツ にんにく しめじ トマト えだまめ パセリ トマトジャース	揚げ 揚げ	808	41.8	34.2	336
18(木)	ゆかりごはん 牛乳 肉うどん 野菜のごま和え 洋風大学いも	牛乳 餅	牛肉 かまぼこ	ゆかり 玉ねぎ もやし ねぎ ごまつな にんにく もやし ごま さつまいも	鶏白米 強化米 煮 煮 煮 煮 煮 煮 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	877	32.0	17.9	377
21(月)									
22(火)									
23(水)	ごはん 牛乳 魚の生煮焼 パスタサラダ さといちのみそ汁	牛乳 餅	豚肉	もやし キャベツ たらこ じゃがいも ビーマン しょうが きゅうり コーン さといち ごま わかめ	鶏白米 強化米 煮 煮 煮 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	873	34.2	31.6	340
24(木)	カレーピラフ 牛乳 トンカツ 野菜サラダ きのこのスープ	牛乳 餅	鶏肉 トンカツ	たらこ じゃがいも グリンピース レタス トマト キャベツ きゅうり コーン ビーマン いんげん えだまめ しめじ 玉ねぎ にんにく	鶏白米 強化米 煮 パター カレールー 煮 煮 煮 揚げ ケチャップ ソース 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	868	28.8	29.0	298
25(金)	ごはん 牛乳 魚の南蛮揚げ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 餅	あじ	玉ねぎ ビーマン しらたき にんにく いんげん ひじき しめじ ねぎ	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	839	35.6	22.4	41.6
28(月)	ごはん 牛乳 ミートローフ チンゲンサイのソテー 厚揚げのみそ汁	牛乳 餅	豚肉 鶏肉 大豆	たらこ じゃがいも えだまめ チンゲンサイ コーン 玉ねぎ 切干大根 ねぎ	揚げ 揚げ マヨネーズ ケチャップ 煮 煮 煮 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	868	40.3	30.0	451
29(火)	餃子作り 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜のサラダ ずまし汁	牛乳 餅	鶏肉	にんにく しめじ いんげん じゃがいも じゃがいも じゃがいも ししゃもフリッター	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	944	29.6	33.6	472
30(水)	ハヤシライス コーンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 餅	豚肉	にんにく たらこ じゃがいも マッシュルーム トマト ジャース キャベツ にんにく コーン きゅうり アーモンド バナナ パイン缶 ミックスフルーツ みかん缶	鶏白米 強化米 煮 揚げ 揚げ ハヤシルー 揚げ マヨネーズ 煮 煮 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	929	28.9	30.3	319
8・9月の平均						867	33.2	27.5	364