

令和2年度 11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(皮膚、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
2 (月)	休 校									
3 (水)	文 化 の 日									
4 (木)	ごはん 牛乳 タンダーリーチキン 小松菜のソテー さつまいものサラダ 豆腐と卵のスープ	牛乳 ヨーグルト ヨーグルト 卵 スキムミルク	鶏肉 小松菜 しめじ にんじん 豆腐	にんにく 小松菜 しめじ にんじん さつまいも きゅうり たまねぎ 干しぶどう しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ パプリカ 塩 塩 こしょう 塩 こしょう マヨネーズ コンソメ 塩 こしょう でんぶ	860	31.9	30.1	431	
5 (金)	ごはん 牛乳 魚のムニエル ゆで野菜 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	鮭 ハム 厚揚げ みそ	ブロッコリー トマト じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ わかめ	精白米 強化米 麦 塩 バター 小麦粉 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ マヨネーズ 砂糖 酢 こしょう 黒干し ゼリーの素	896	35.5	29.0	360	
6 (土)	キーマカレー れんこんのサラダ フルーツ白玉 福神漬	牛乳	豚肉 鶏肉 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 れんこん にんじん みかん缶 バイコン レモン ミックスフルーツ 福神漬	精白米 強化米 麦 油 ケチャップ カレー粉 カレールウソース マヨネーズ ドレッシング ごま 白玉 砂糖	975	27.2	27.9	332	
9 (月)	栗おこわ 牛乳 魚の照り焼き 小松菜のアーモンド和え 豚汁 栗物	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	鶏肉 鶏肉 厚揚げ みそ りんご	しょうが さやいんげん さといも 小松菜 もやし にんじん さつまいも 大根 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	精白米 強化米 もち米 麦 ごま 塩 醤油 黒干し みりん 砂糖 砂糖 アーモンド 醤油 酒 黒干し	889	37.3	25.2	467	
10 (火)	スパゲティ ボロネーゼ ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 チーズ 牛乳 クリーム	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 豆乳	玉ねぎ なす トマト にんにく トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	スパゲティ 油 ソース 塩 こしょう ケチャップ 酒 ドレッシング ポタージュベースの素 塩 こしょう	871	40.7	29.5	402	
11 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げと牛肉の煮物 かぶとちりめんの酢の物 きのこのスープ ゼリー *セレクト	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛肉 厚揚げ しらす干し	しらたき しょうが ごぼう 玉ねぎ かぶ にんじん えのきたけ しいたけ しめじ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	精白米 強化米 麦 油 醤油 砂糖 酒 黒干し 醤油 酢 ごま 砂糖 コンソメ 塩 酒 こしょう ゼリーの素 プリンの素	875	34.3	26.5	556	
12 (木)	麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ	牛乳 牛乳 卵 スキムミルク	豚肉 大豆 みそ にんじん しょうが ねぎ にんじん 柿 干しぶどう コーン たまねぎ しめじ ピーマン パセリ	にんにく しょうが ねぎ にんじん 柿 干しぶどう コーン たまねぎ しめじ ピーマン パセリ	精白米 強化米 麦 春雨 油 砂糖 コンソメ 酒 醤油 豆板醤 マヨネーズ ドレッシング こしょう コンソメ 醤油 塩 こしょう 油	896	28.7	28.9	296	
13 (金)	ちゃんぽん 大根サラダ 揚げぎょうざ	牛乳 牛乳 牛乳	豚肉 かまぼこ いち えび 豆乳 ツナ かつお節 ぎょうざ	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく きくらげ コーン 大根 にんじん 水菜	中華麺 油 塩 こしょう 酒 醤油 鶏豚鶏 酢 醤油 油	827	45.9	30.8	379	いか・えび (ちゃんぽん)
16 (月)	おつらいちごはん 牛乳 干煎焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 栗物	牛乳 スキムミルク 卵	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ 油揚げ	さつまいも 塩昆布 玉ねぎ きくらげ にんじん えだまめ ブロッコリー トマト 切り干し大根 きゅうり にんじん さやいんげん しめじ ねぎ なし	精白米 強化米 麦 酒 塩 みりん 黒干し 醤油 みりん 砂糖 黒干し 醤油 みりん 砂糖 油 黒干し	887	38.5	24.5	414	
17 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華風サラダ 春雨スープ	牛乳 卵	豚肉 いか えび かまぼこ ツナ	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく きくらげ しいたけ 切り干し大根 きゅうり にんじん レタス 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ	精白米 強化米 麦 コンソメ 酒 醤油 塩 油 砂糖 でんぶ ごま ドレッシング 春雨 コンソメ 酒 醤油 塩 油	852	37.7	24.5	403	いか・えび (八宝菜)
18 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の肉詰め マセドアンサラダ なめこのみそ汁	牛乳	凍り豆腐 鶏肉 大豆 ハム 厚揚げ みそ	しいたけ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが じゃがいも きゅうり にんじん コーン だいこん なめこ ねぎ	精白米 強化米 麦 酒 醤油 みりん 黒干し 油 砂糖 でんぶ マヨネーズ 塩 こしょう 黒干し	892	37.2	31.6	471	
19 (木)	ごはん 牛乳 魚のおろし煮 ほうれん草のゴマ和え チゲ風みそ汁 栗物	牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	だいこん しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれん草 油揚げ こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ キムチ なし	精白米 強化米 麦 小麦粉 でんぶ 油 黒干し 醤油 みりん 酒 醤油 ごま 砂糖 黒干し	872	37.8	27.8	399	
20 (金)	ごはん 牛乳 コロッケ ゆで野菜 れんこんのきんぴら コンソメスープ	牛乳 卵	豚肉 鶏肉 大豆	じゃがいも 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり ピーマン れんこん にんじん かぶ にんじん コーン パセリ	精白米 強化米 麦 薄力粉 パン粉 油 ソース ケチャップ ドレッシング ごま 油 砂糖 醤油 酒 コンソメ 塩 醤油 酒	873	28.1	25.1	338	
23 (土)	勤 労 感 謝 の 日									
24 (日)	ごはん 牛乳 筑前煮 柿なます 白菜のみそ汁	牛乳 牛乳 牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ	さといも 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 だいこん 柿 しめじ はくさい えのきたけ わかめ	精白米 強化米 麦 醤油 酒 黒干し みりん 油 砂糖 酢 ごま 砂糖 黒干し	850	30.5	22.9	440	
25 (月)	高菜ごはん 牛乳 ししゃもフリッター ほうれん草のソテー ごぼうと油揚げのみそ汁 大芋いも	牛乳	しらす干し ししゃもフリッター	高菜漬 ほうれん草 コーン キャベツ にんじん ごぼう ねぎ さつまいも	精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒 塩 こしょう 油 黒干し 醤油 みりん 油 砂糖 ごま パン 砂糖 油 塩	908	26.8	33.2	523	
26 (火)	揚げパン 牛乳 豚しゃぶサラダ 春雨と肉団子のスープ ぶどうゼリー	牛乳 牛乳	きなこ 豚肉 ミートボール	キャベツ 玉ねぎ きゅうり トマト ピーマン しょうが 玉ねぎ にんじん ごま ねぎ きくらげ ぶどうゼリー	ごま ドレッシング コンソメ 塩 こしょう 醤油 酒 春雨	887	29.9	46.8	392	
27 (水)	ゆかりごはん 牛乳 かき揚げうどん 白菜のゆず和え ごまプリン	牛乳 牛乳 牛乳 クリーム	鶏肉 かまぼこ	しいたけ ねぎ かき揚げ わかめ 白菜 にんじん ゆず	精白米 強化米 麦 かつお節 だし昆布 醤油 塩 酒 うどん 醤油 砂糖 ごま ゼラチン	860	32.0	17.0	378	
30 (月)	牛丼 白和え さといものみそ汁 栗物	牛乳 牛乳 牛乳	牛肉 豆腐 油揚げ みそ みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ ごま こんにゃく にんじん しらたき さといも ごぼう にんじん ねぎ りんご	精白米 強化米 麦 油 醤油 酒 砂糖 黒干し 醤油 みりん 砂糖 ごま 黒干し	849	32.9	21.2	466	
11月の平均						879	34.1	27.9	414	