

# 令和2年度 12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
1 (水)	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ 白菜のスープ	牛乳	鯖 凍り豆腐 ベーコン	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ たまねぎ にんじん 白菜 しめじ パセリ	精白米 強化米 麦 醤油 酒 でんぷん 油 かつお節 みりん 醤油 酒 砂糖 コンソメ 醤油 塩 こしょう	864	38.6	31.7	343	
2 (木)	牛乳 クリームス/バグティ 野菜サラダ デザート	牛乳 牛乳 クリーム スキムミルク	ベーコン えび いか 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり レタス コーン パインジュース パイン缶	ス/ヴェティ パター 小麦粉 コンソメ 塩 こしょう ドレッシング ゼリーの素	861	34.6	30.3	395	えび・いか (クリームス/バグティ)
3 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き 添え野菜 大豆の湯葉 根菜のごま汁	牛乳 チーズ	鶏肉	にんにく パセリ キャベツ ピーマン トマト 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう 酒 パン粉 油 ドレッシング 醤油 酒 煮干し 砂糖 煮干し ごま 練りごま	897	41.2	31.1	446	
4 (金)	ごはん 牛乳 ひよこまめのカレー かぶりとリンゴのサラダ ゼリー 福神漬け	牛乳	大豆 鶏肉 ひよこまめ	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ にんじん グリンピース かぶ りんご ブロッコリー	精白米 強化米 麦 ケチャップ ソース バター 油 カレールー 醤油 カレールー 塩 醤油 こしょう マスタード アーモンド 水あめ 油 プリンの素 煮干し ゼリーの素	917	29.5	30.0	341	
7 (月)	ごはん 牛乳 焼き肉風リテー 大根サラダ 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし レーマン きくらげ にんにく しょうが だいこん みずな ピーマン しめじ ごぼう ねぎ みかん	精白米 強化米 麦 油 ソース 塩 こしょう ドレッシング 煮干し	854	37.2	26.2	415	
8 (水)	青菜ごはん 牛乳 肉うどん 磯和え 洋風大学いち	牛乳 スキムミルク	牛肉 かまぼこ 油揚げ	だいこん 菜 玉ねぎ もやし ねぎ しゅんぎく えのきだけ のり スイートポテト	精白米 強化米 麦 煮干し だし 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖 醤油 みりん バター 砂糖	879	30.7	18.3	368	
9 (水)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き ほうれん草のアーモンド和え すまし汁 デザート	牛乳	カンパチ みそ	ブロッコリー ピーマン にんにく ほうれん草 もやし にんじん えのきだけ 鮭 ねぎ さくらんぼ缶	精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん ごま 油 醤油 酒 アーモンド 砂糖 かつお節 醤油 塩 酒 プリンの素	820	28.4	28.7	423	
10 (木)	ごはん 牛乳 照り子とまつだいものおがらめ 海鮮サラダ 白菜のみそ汁	牛乳	とりつくね	さつまいも たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 海苔 白菜 ごぼう ねぎ	精白米 強化米 麦 醤油 酒 酢 でんぷん 油 砂糖 ごま ドレッシング 煮干し	928	28.2	27.1	468	
11 (金)	中華丼 シューマイ 豆腐とわかめのスープ 果物	牛乳	豚肉 いか えび かまぼこ 豚肉 大豆 豆腐 豆腐 りんご	玉ねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきだけ わかめ りんご	精白米 強化米 麦 油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん でんぷん 砂糖 塩 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩	864	43.0	22.3	345	いか・えび (中華丼)
14 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮風 白菜の煮びたし ピーンフスープ	牛乳	鶏肉 油揚げ しらす干し	たまねぎ しょうが ピクルス パセリ レモン はくさい たまねぎ こまつな きくらげ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう 醤油 酢 でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ 醤油 酒 砂糖 コンソメ 醤油 塩 酒 油 でんぷん ピーマン	945	39.9	33.4	364	
15 (水)	牛乳 キムパップ丼 春雨サラダ チンゲンサイのスープ デザート	牛乳	牛肉 凍り豆腐 ツナ	にんにく ほうれん草 もやし にんじん たくあん のり キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ しいたけ みかんジュース みかん缶	精白米 強化米 麦 ごま 油 砂糖 醤油 春雨 マヨネーズ ドレッシング こしょう コンソメ 酒 醤油 塩 油 ゼリーの素	860	27.5	27.8	383	
16 (木)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁 デザート	牛乳 チーズ	赤魚 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ ピーマン えのきだけ しめじ ブロッコリー こまつな もやし ごぼう にんじん こんにゃく さといも だいこん ねぎ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう 醤油 マヨネーズ アルミホイル 醤油 ごま 砂糖 煮干し	878	36.0	28.0	463	
17 (木)	ごはん 牛乳 クリームシチュー 蓮わかめのサラダ 果物	牛乳 牛乳	精白米 強化米 麦 鶏肉 豆乳	じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 蓮わかめ きゅうり だいこん みかん	精白米 強化米 麦 コンソメ 塩 こしょう パター 小麦粉 ごま ドレッシング	908	34.1	27.1	403	
18 (金)	牛乳 シシリアンライス さといもの味噌揚げ 野菜チップ サンラータンスープ	牛乳	牛肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レタス キャベツ ピーマン トマト のり さといも ごぼう 青のり れんこん えだまめ にんじん もやし にら きくらげ	精白米 強化米 麦 アーモンド マヨネーズ ドレッシング ソース 塩 油 油 コンソメ 酢 醤油 塩 こしょう 油 でんぷん	867	28.6	31.6	357	
21 (月)	ごはん 牛乳 魚の塩焼き かぶのゆず漬け かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうのみそ汁	牛乳 まだい	鶏肉 大豆	だいこん トマト レモン かぶ にんじん ゆず かぼちゃ しいたけ ごぼう しめじ にんにく しょうが ねぎ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 醤油 みりん 煮干し 酒 醤油 みりん 砂糖 煮干し 酒 ごま 油	850	43.8	21.5	340	かぼちゃ (かぼちゃのそぼろ煮)
22 (水)	牛乳 ハヤシライス ブロッコリー-サラダ デザート	牛乳 豚肉	いか	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ トマト トマトジュース ブロッコリー コーン レタス	精白米 強化米 麦 油 ハヤシルー ケチャップ コンソメ アーモンド ドレッシング ごま 砂糖 ゼラチン プリンカップ	862	30.8	30.7	337	いか (ブロッコリー-サラダ)
23 (木)	おにぎり 牛乳 あんかけ血うどん いわしの梅煮 果物	牛乳	豚肉 えび いか かまぼこ いわしの梅煮 みかん	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが きくらげ みかん	精白米 強化米 麦 コンソメ 醤油 みりん 塩 こしょう チョーメン でんぷん 油	952	41.7	36.9	442	いか・えび (あんかけ血うどん)
24 (木)	オムライス 牛乳 鶏肉の香辛焼き 野菜サラダ かぶのスープ ケーキ	卵 スキムミルク 牛乳	鶏肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース いんげん ピーマン キャベツ にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ かぶ パセリ	塩 こしょう 精白米 強化米 麦 パター 油 ケチャップ 塩 油 パン粉 こしょう シーズニング ドレッシング 酒 醤油 塩 こしょう コンソメ ケーキ	1173	50.1	50.1	395	
12月の平均						899	35.8	29.6	390	