

令和2年度 1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
8 (金)	七草ごはん 牛乳 魚のホイル蒸し 紅白なます 白玉雑煮 黒豆ケーキ	牛乳		かぶ かぶの葉 だいこんの葉 ねぎ キャベツ わかめ だいこん にんじん ゆず たまねぎ にんじん 白菜 しめじ パセリ	精白米 強化米 麦 塩 塩 酒 みりん 砂糖 酢 砂糖 塩 白玉餅 煮干し 醤油 酒 塩 小麦粉 アーモンド粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	860	31.0	27.3	420	
11 (月)	 祝 成人の日   									
12 (火)	鮭寿し 牛乳 里芋の磯揚げ ブロッコリーのゆず味噌かけ すまし汁 ぜんざい	卵 牛乳	鮭	きゅうり えだまめ のり 紅しょうが れんこん 青のり ブロッコリー カリフラワー ゆず えのきたけ ねぎ わかめ だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖 だし 醤油 酢 塩 酒 さといも 油 塩 醤油 砂糖 ゆず しょう油 かつお節 醤油 酒 塩 白玉餅 砂糖 塩	887	33.6	19.1	387	
13 (水)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 卵 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 おから	たまねぎ しめじ まいたけ えのきたけ トマトジュース キャベツ にんじん きゅうり セロリ さつまいも ごぼう ねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 デミグラスソース 砂糖 ドレッシング 煮干し	884	38.2	26.8	354	
14 (木)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ふろふき大根 かき玉汁	牛乳	牛肉 豆腐 みそ かまぼこ	白菜 しらたき ねぎ えのきたけ だいこん しいたけ ねぎ わかめ	精白米 強化米 麦 醤油 酒 砂糖 みりん 煮干し 酒 醤油 みりん 煮干し 醤油 酒 塩 でんぶん	849	37.6	23.2	515	
15 (金)	食パン 牛乳 白身魚のフライ 白菜の昆布和え ミネストローネ デザート	牛乳 卵 牛乳	白身魚	たまねぎ パセリ いんげん コーン 白菜 にんじん 塩昆布 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ トマト トマトジュース パセリ	食パン 油 マヨネーズ 酢 塩 しょう油 醤油 マカロニ コンソメ 塩 ケチャップ しょう油	858	31.8	39.7	434	
18 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ 小松菜のゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁 ゼリー	牛乳	豚肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく キムチ こまつな きゅうり コーン さといも 切り干し大根 ねぎ	精白米 強化米 麦 油 酒 豆板醤 醤油 マヨネーズ ごま 煮干し ゼリーの素	857	33.4	27.0	476	
19 (火)	牛乳 カレーライス コールスローサラダ 福神漬 果物	牛乳	鶏肉	じゃがいも たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース キャベツ にんじん きゅうり コーン	精白米 強化米 麦 油 鶏がら カレールウ ソース 酢 アーモンド マヨネーズ	925	28.2	30.3	323	
20 (水)	牛乳 親子丼 切干大根の和え物 豚汁	牛乳 卵	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 切干し大根 しゅんぎく 豚肉 みそ	精白米 強化米 麦 かつお節 みりん 醤油 ごま ドレッシング 煮干し プリンの素	865	37.1	25.8	417	
21 (木)	牛乳 ピラフ マカロニグラタン 海藻サラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 チーズ 牛乳 スkimミルク	鶏肉 大豆 ちくわ	たまねぎ ねぎ たまねぎ ほうれんそう きゅうり だいこん 海藻 チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	精白米 強化米 麦 パター 塩 しょう油 醤油 油 鶏がら パター 小麦粉 パン粉 マカロニ 塩 しょう油 ドレッシング 鶏がら 醤油 塩 酒	892	33.9	30.2	483	
22 (金)	ごはん 牛乳 コロッケ 添え野菜 きわかめの煮物 なめこのみそ汁	牛乳 卵	鶏肉 豚肉 大豆	さといも たまねぎ えだまめ ブロッコリー トマト きわかめ にんじん ごぼう 豆腐 油揚げ みそ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ ドレッシング 煮干し 醤油 酒 砂糖 煮干し	863	29.4	23.7	351	
25 (月)	ごはん 牛乳 とり天 かぶのそぼろあんかけ 白菜のみそ汁	牛乳 卵	鶏肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	しょうが さつまいも かぶ いんげん はくさい わかめ	精白米 強化米 麦 酒 醤油 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖 油 でんぶん 煮干し 強力粉 ベーキングパウダー ココア アーモンド 砂糖 パター	870	39.0	24.3	379	
26 (火)	牛乳 ちゃんぽん 大根サラダ 揚げぎょうざ 果物	牛乳	豚肉 かまぼこ いか 豆腐 ツナ かつお節 ぎょうざ みかん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きくらげ コーン だいこん 水菜 ビーマン レモン みかん	塩 しょう油 酒 醤油 鶏卵 中華麺 油 醤油 油	827	48.4	30.1	357	いか (ちゃんぽん)
27 (水)	鶏飯 牛乳 さばのみぞれ煮 小松菜のおひたし 安納焼いちも	卵 牛乳	鶏肉 さばのみぞれ煮 油揚げ 安納芋	にんじん ほうれんそう しいたけ のり こまつな 安納芋	精白米 強化米 麦 砂糖 コンソメ 酒 醤油 みりん かつお節 醤油 煮干し	844	31.9	22.3	469	
28 (木)	ごはん 牛乳 シューマイ アーモンド和え 太平燕	牛乳 卵	豚肉 豆腐 大豆 豚肉	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんじん しょうが いんげん	精白米 強化米 麦 砂糖 でんぶん 酒 醤油 塩 ワンタン皮 酢 かつお節 醤油 アーモンド 砂糖 酒 かつお節 酒 醤油 塩 春雨 でんぶん 油	869	35.6	27.7	427	
29 (金)	おにぎり 牛乳 魚の塩焼き たくあん ずいとん 果物	牛乳 鮭		たくあん だいこん にんじん ねぎ さつまいも みかん	精白米 強化米 精麦 ごま 塩 塩 煮干し 小麦粉 白玉粉	893	39.0	16.2	420	
1月の平均						870	35.2	26.2	414	