

# 令和2年度 2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)	体の調子を整え筋力をつける (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 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のゴマがらめ 海菜サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉 大豆	しょうが えだまめ れんこん かぼちゃ	精白米 強化米 麦 酒 醤油 油 でんぷん 砂糖 水あめ ゴマ	910	36.5	29.9	439	かぼちゃ (鶏肉と大豆 のみそがらめ)	
			厚揚げ みそ	海菜 キャベツ きゅうり にんじん	ごま ドレッシング						
				しめじ ねぎ	煮干し						
2 (火)	梅干し寿司 牛乳 いわしの梅干し 春巻のゴマ和え 大根のみそ汁 節分まめ	牛乳	ツナ	かんぴょう にんじん きゅうり しだいけ レタス のり	精白米 強化米 小麦粉 マヨネーズ 醤油 だし かつお節	914	33.9	31.8	572		
			いわしの梅干し	もやし しゅんぎく にんじん しょうが	醤油 砂糖 ごま						
			豆腐 みそ	だいこん わかめ ねぎ	煮干し						
3 (水)	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	牛乳	豚肉 みそ	キャベツ にんじん しょうが ニンニク もやし 玉ねぎ きくらげ	精白米 強化米 麦 酒 油 砂糖	816	34.7	24.5	341		
			チーズ	ツナ	きゅうり コーン ピーマン						スパゲティ ドレッシング
			たまご豆腐		えのきたけ ねぎ						かつお節 醤油 酒 塩 酢
4 (木)	おにぎり 牛乳 肉うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	牛乳	しらす干し	だいこん 蕪	精白米 強化米 麦 煮干し だし 醤油 だし しょうゆ とうもろこし 砂糖	874	33.3	22.3	339	いか (ブロッコリーとツナの サラダ)	
			牛肉 かまぼこ	玉ねぎ もやし ねぎ	ごま ドレッシング						
			ツナ いか	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん りんご							
5 (金)	にんじんごぼろ 牛乳 魚の磯辺揚げ 小松菜のソテー 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳	しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 醤油 酒	886	44.3	29.2	431		
			卵	マダイ	蕪のり						塩 小麦粉 油
			ハム	こまつな コーン	塩 こしょう 油						
8 (月)	揚げパン 牛乳 鶏肉のつくね焼き 大根のサラダ コンソメスープ デザート	牛乳	きなこ	いんげん もやし にんじん	パン 油 砂糖 塩	886	31.5	40.1	369	いか (大根のサラダ)	
			鶏肉のつくね焼き	だいこん ブロッコリー コーン	塩 油						
			いか ツナ	じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ドレッシング						
9 (火)	ごはん 牛乳 魚のゆず味噌かけ おひさまいも 切り干し大根のゆめ煮 チゲ風みそ汁	牛乳	カンパチ	キャベツ わかめ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	852	45.9	18.4	452		
			チーズ	じゃがいも	塩						
			さつまいも	切り干し大根 にんじん いんげん	油 砂糖 醤油 だし しょうゆ 煮干し						
10 (水)	スパゲティナポリタン ごぼろサラダ かきたまスープ ゼリー	牛乳	ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが トマト チューズ	スパゲティ 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 醤油	857	30.4	30.3	360		
			ごぼろサラダ	ごぼろ きゅうり ピーマン コーン	マヨネーズ ごま 醤油						
			かきたまスープ	えのきたけ ねぎ わかめ	かつお節 醤油 酒 塩						
11 (木)	<b>建 国 記 念 の 日</b>										
12 (金)	高菜ピラフ 牛乳 ヤンニョムチキン 野菜サラダ わかめスープ チョコケーキ	牛乳	しらす干し	高菜漬 コーン	精白米 強化米 油 バター ごま 醤油 酒	1047	33.5	40.5	400		
			鶏肉	しょうが じゃがいも	塩 でんぷん 砂糖 醤油 酒 コチュジャン						
				ブロッコリー レタス トマト	ドレッシング						
15 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 豚肉の磯辺揚げ 運わかめサラダ パスタスープ	牛乳	牛肉 大豆 おから	玉ねぎ トマト チューズ	精白米 強化米 麦	890	39.4	31.1	345		
			豚肉	ブロッコリー トマト	パン粉 ケチャップ ソース ナツメグ						
			ちくわ	運わかめ キャベツ コーン ピーマン えだまめ	ドレッシング						
16 (火)	おひさまいも 牛乳 揚げ出し豆腐 白菜ときくらげの酢の物 さといものみそ汁	牛乳	鶏肉 揚げ	ごぼろ にんじん しだいけ	精白米 強化米 麦 油 醤油 酒	860	34.2	26.4	528		
			豆腐	だいこん しょうが ねぎ	かつお節 醤油 だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ						
			みそ	はくさい にんじん きくらげ	砂糖 ごま 醤油 酢						
17 (水)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き ひじきのゆめ煮 肉団子のスープ 果物	牛乳	マダイ	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ しめじ トマト	精白米 強化米 麦	832	42.7	26.0	393		
			さつまいも	にんじん しらす干し えだまめ ひじき	醤油 塩 こしょう マヨネーズ アルミハク						
			ミートボール	玉ねぎ にんじん はくさい	煮干し 醤油 砂糖						
18 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 菜の花の和え物 なめこのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉	じゃがいも 玉ねぎ にんじん しらす干し いんげん	精白米 強化米 麦	882	33.3	20.8	542		
			豆腐 みそ	こまつな なばな	醤油 酒 みりん 油 砂糖						
			揚げみそ	だいこん なめこ ねぎ	みりん 醤油 からし ごま						
19 (金)	オムライス ツナサラダ ワンタンスープ	牛乳	スチームミルク	パナナ みかん缶 ミックスフルーツ	精白米 強化米 麦	884	32.8	32.0	368		
			鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 バター 塩 こしょう ケチャップ						
			ツナ	れんこん 水菜 ピーマン	マヨネーズ 酢 からし						
22 (月)	しょうがごぼろ 牛乳 ちくわの二色揚げ 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 果物	牛乳	ちくわ	しょうが	精白米 強化米 麦	842	33.3	24.2	415		
			鶏肉 大豆 厚揚げ	青のり ブロッコリー トマト	小麦粉 油 カレー粉						
				えのきたけ しだいけ ねぎ	かつお節 醤油 だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ						
23 (火)	<b>祝 天 皇 誕 生 日 祝</b>										
24 (水)	カツカレー 野菜サラダ 福神漬	牛乳	豚肉 大豆 ローストカツ	玉ねぎ にんじん にんにく ピーマン しょうが ホールトマト	精白米 強化米 麦 バター 塩 こしょう ケチャップ カレー粉	956	33.8	35.7	326		
			ツナ	切り干し大根 セロリ レタス	ドレッシング						
				福神漬							
25 (木)	ピビンバ くらげのサラダ チンゲンサイのスープ フルーツ白玉	牛乳	牛肉	にんにく もやし にんじん ほうれん草 ぜんまい	精白米 強化米 麦 醤油 だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	896	35.1	31.7	380		
			くらげ	きゅうり キャベツ のり	ごま ドレッシング マヨネーズ						
				たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう						
26 (金)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ 白菜の豚肉和え さつまいものみそ汁 黒豆ケーキ	牛乳	赤魚	玉ねぎ ピーマン こまつな きくらげ	精白米 強化米 麦	907	31.5	29.9	401		
			みそ	白菜 にんじん えのきたけ 豚肉	油 砂糖 でんぷん 醤油 だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ						
			スチームミルク 卵	黒豆	さつまいも 切り干し大根 ごぼろ ねぎ						煮干し
2月の平均						888	35.6	29.2	401		