



令和2年度 3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
12 (金)	ごはん 牛乳 魚のフライ 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	977	38.2	39.0	404	
		卵 牛乳	赤魚	たまねぎ ピクルス パセリ キャベツ レタス トマト	塩 こしょう小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 酢 ドレッシング					
			ちくわ	切り干し大根 えだまめ ブロッコリー ピーマン	ごま ドレッシング					
			油揚げ みそ	はくさい しめじ わかめ	煮干し					
15 (月)	鶏飯 牛乳 ぎょうざ いんげんのごま和え ひじきの炒め煮 洋風大学いも	卵 牛乳	鶏肉	にんじん ほうれんそう しいたけ のり	精白米 強化米 麦 砂糖 塩 醤油 酒 みりん かつお節	879	32.3	21.5	452	
			豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	醤油 でんぶん 砂糖 油 塩 小麦粉					
			さつま揚げ 大豆	ひじき にんじん しらたき えだまめ	醤油 砂糖 ごま					
		スキムミルク		さつまいも	かつお節 醤油 酒 砂糖 みりん 砂糖 バター					
16 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 莴わかめのサラダ 卵スープ 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	872	40.1	28.3	348	
		卵 牛乳	牛肉 大豆 豆腐	たまねぎ トマトジュース アスパラガス トマト	パン粉 ナツメグ ケチャップ ソース					
				莴わかめ きゅうり キャベツ ピーマン コーン たまねぎ	ドレッシング					
		卵		えのきたけ きくらげ にんじん ねぎ	かつお節 醤油 酒 塩 麴					
3/17 (水) ~ 3/19 (金) は休校										
22 (月)	ごはん 牛乳 コロッケ 添え野菜 莴わかめの煮物 厚揚げのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	898	31.5	24.7	396	
		卵	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ えだまめ さといも	こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース					
				キャベツ レタス トマト	ドレッシング					
			さつま揚げ	莴わかめ ごぼう にんじん	煮干し 砂糖 醤油 酒					
23 (火)	牛乳 キーマカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	939	34.0	31.0	417	
			豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	油 カレー粉 ケチャップ カレールウ ソース					
		卵	ツナ	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	ドレッシング					
				だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しその葉	砂糖 塩 酢					
24 (水)	牛乳 ちらし寿司 いわしの生姜煮 白和え すまし汁 果物	牛乳 クリーム		いちご	プリン	979	45.1	29.6	553	
		卵 牛乳	鶏肉	かんぴょう にんじん ごぼうしいたけ しょうが のり	精白米 強化米 麦 だしごぼ 砂糖 醤油 酒 酢 塩					
			いわし	玉ねぎ ピーマン こまつな きくらげ	油 砂糖 でんぶん 酒 塩 醤油 みりん 煮干し					
			油揚げ 豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん しらたき	醤油 みりん ごま 砂糖					
3月の平均						924	36.9	29.0	428	