

# 令和3年度 4月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	強い香や酸をつくる (青色のグループ)	体の組織(血球、筋肉) をつくる (赤色のグループ)	体の調子を整え疲労を減らす (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
6 (水)	牛乳 カレーライス ミモザサラダ ゼリー *セレクト 福神漬	牛乳	豚肉	じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース	精白米 強化米 麦 油 カレールーソース	925	29.6	28.9	31.9	
		卵	ハム	キャベツ きゅうり だいこん パセリ	油 酢 塩 こしょう ゼリーの素					
7 (水)	牛乳 麻婆豆腐 春雨のサラダ 中華スープ	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦	854	33.4	28.2	44.8	
		卵		キャベツ きゅうり ビーマン	油 コンソメ 醤油 砂糖 豆豉 味噌 だし					
8 (木)										
9 (金)	牛乳 鶏のレモン揚げ煮 小松菜のごまみそ和え すまし汁 フルーツ白玉	牛乳	あずき	しょうが レモン汁	精白米 強化米 もち米 塩 こま塩	933	38.4	26.9	36.7	
		卵	みそ	こまつな もやし にんじん	塩 こしょう 醤油 だし 味噌 砂糖					
12 (月)	牛乳 さばの生煎煮 切り干し大根のサラダ 若竹汁 デザート	牛乳	さば	しょうが さといも いんげん	砂糖 醤油 塩 みりん だし	831	27.2	29.3	53.7	
		卵	ちくわ	切干大根 にんじん ほうろくにそう	ごま ドレッシング マヨネーズ					
13 (水)	牛乳 ゆかりごはん 肉うどん 小松菜のごま和え デザート	牛乳 クリーム		たけのこ わかめ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒	819	30.1	16.7	39.7	
		牛乳	牛肉 かまぼこ	たまねぎ もやし ねぎ	うどん 凍干しだし 昆布 かつお節 醤油					
14 (水)	牛乳 魚のフリタルタルソース ふきの煮物 豆腐のみそ汁	牛乳	赤魚	たまねぎ ピクルス パセリ レモン スナップえんどう トマト	精白米 強化米 麦	905	35.0	34.1	33.2	
		卵 牛乳		さつま揚げ 油揚げ	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ					
15 (木)	牛乳 チャブチエ 中華サラダ かきたま汁	牛乳	牛肉	はるさめ じゃがいも ほうろくにそう たまねぎ じゃがいも もやし かつお節	醤油 砂糖 みりん 塩 塩 こしょう	836	34.1	23.3	37.1	
		卵	かまぼこ	えのきだけ わかめ ねぎ	ドレッシング かつお節 醤油 塩 酒 だし					
16 (金)	牛乳 ハンバーグ 豚え野菜 ちりめんサラダ 豆腐ときのこのスープ	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 大豆	たまねぎ だいこん	精白米 強化米 麦	916	41.8	33.5	44.6	
		卵 牛乳		スナップえんどう トマト	ナツメグ パン粉 塩 醤油 みりん					
19 (月)	牛乳 山菜ごはん 牛乳 ししゃもフリッター キャベツときゅうりのアーモンド和え さといものみそ汁 プリン	牛乳	鶏肉 油揚げ	えのきだけ しいたけ しめじ にんじん パセリ	精白米 強化米 醤油 塩 みりん 砂糖 かつお節	910	29.4	34.0	50.9	
		卵		いんげん コーン	塩 塩 こしょう					
20 (水)	牛乳 ビーフン炒め ポテトサラダ わかめスープ	牛乳	豚肉 かまぼこ	キャベツ たまねぎ ビーマン きくらげ もやし	精白米 強化米 麦	860	30.1	24.7	31.0	
		卵	ハム	じゃがいも きゅうり にんじん レモン汁	ビーフン 油 醤油 塩 こしょう コンソメ					
21 (水)	牛乳 魚の香辛焼き マカロニサラダ 野菜スープ 洋風大学いも	牛乳	赤魚	チンゲンサイ しめじ ビーマン トマト	精白米 強化米 麦	874	32.0	28.1	34.1	
		卵	ハム	きゅうり コーン	酒 シーズニング 塩 こしょう					
22 (木)	牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ 卵スープ 果物	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんにく グリンピース ホールトマト トマトソース パセリ	スパゲティ 油 キャベツ ソース 醤油	863	40.9	31.1	40.0	
		卵		キャベツ グリーンアスパラガス ビーマン コーン	ごま ドレッシング					
23 (金)	牛乳 コロック 豚え野菜 蒸わかめの煮物 厚揚げのみそ汁	牛乳	豚肉 豚肉	じゃがいも 玉ねぎ えだまめ	精白米 強化米 麦	929	29.4	28.9	39.7	
		卵		キャベツ スナップえんどう	小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ					
26 (月)	牛乳 魚のムニエル ジャーマンポテト ポタージュスープ	牛乳	鮭	グリーンアスパラガス トマト	精白米 強化米 麦	850	35.3	25.5	31.2	
		チーズ	ベーコン	じゃがいも たまねぎ パセリ	塩 こしょう 油 パター 小麦粉 マヨネーズ					
27 (水)	牛乳 親子丼 小松菜の磯和え 油揚げとごぼうのみそ汁 いちごバナナのヨーグルトかけ	牛乳	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	精白米 強化米 麦	873	36.4	25.2	42.3	
		卵		こまつな もやし えのきだけ のり	かつお節 みりん 醤油 塩					
28 (水)	牛乳 メンチカツ ひよこ豆のサラダ オニオンスープ 果物	牛乳	豚肉 鶏肉	キャベツ じゃがいも ほうろくにそう しょうが かつお節	パン	806	27.6	35.3	36.2	
		卵	ガルパンソー	えだまめ きゅうり にんじん コーン	パン粉 だし 醤油 塩 酒 ソース ケチャップ					
29 (木)										
30 (金)	牛乳 ちゃんぽん 揚げうどん きゅうりの昆布和え 焼いも	牛乳	豚肉 かまぼこ いちご えび 貝類	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく	精白米 強化米 麦 油	873	43.7	29.8	47.6	いか・えび (ちゃんぽん)
		卵	豚肉	キャベツ たまねぎ ほうろくにそう しょうが にんにく レモン汁	醤油 だし 塩 小麦粉					
4月の平均						874	33.8	28.4	39.7	