

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)	体の調子を整え筋力をまつける (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
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	319
		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	448
		卵			キャベツ きゅうり ビーマン	油 コンソメ 醤油 砂糖 豆豉醤 でんぷん はるさめ ドレッシング				
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		精白米 強化米 もち米 塩 こま塩	933	38.4	26.9	367
		卵		鶏肉	しょうが レモン汁	塩 こしょう 醤油 でんぷん 油 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 でんぷん	831	27.2	29.3	537
		卵		ちくわ	切干大根 にんじん ほうれんそう	ごま ドレッシング マヨネーズ				
13 (水)	牛乳 ゆかりごはん 牛乳 肉うどん 小松菜のごま和え デザート	牛乳		牛肉	たまねぎ もやし ねぎ	精白米 強化米 麦	819	30.1	16.7	397
		卵		牛乳 かまぼこ	ごまつな もやし にんじん	うどん 凍干しだし(ごまのみりん) 醤油 塩 砂糖 ごま 醤油 砂糖				
14 (水)	牛乳 魚のフライタルタルソース 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	332
		卵		豆腐	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 ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし かつお エリンギ	醤油 砂糖 みりん 塩 塩 こしょう	836	34.1	23.3	371
		卵		ツナ	きゅうり ビーマン レタス えだまめ みずな	ドレッシング かつお節 醤油 塩 酒 でんぷん				
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	446
		卵			スナップえんどう トマト	ナツメグ/パン粉 塩 醤油 みりん マヨネーズ				
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	509
		卵		シシャモフリッター	いんげん コーン	油 塩 こしょう アーモンド 醤油 砂糖 酒				
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	310
		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 マヨネーズ こしょう コンソメ 酒 醤油 塩				
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	341
		卵		ハム	きゅうり コーン	酒 シーズニング 塩 こしょう マヨネーズ ドレッシング 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	400
		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 コンソメ 塩 醤油 でんぷん				
23 (金)	牛乳 コロック 豚え野菜 蓮わかめの煮物 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	397
		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 ドレッシング				
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	312
		卵		ベーコン	じゃがいも たまねぎ パセリ	塩 こしょう 油/バター 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		豚肉 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	423
		卵			ごまつな もやし えのきだけ のり	かつお節 みりん 醤油 酒				
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		鶏肉 鶏肉	キャベツ ほうろく じゃがいも コーン しょうが キャベツ グリンピース/パセリ トマト	パン 醤油 でんぷん 砂糖 塩 ソース ケチャップ	806	27.6	35.3	362
		卵		ガルパンソー	えだまめ きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ こしょう バター コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう				
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 納豆	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	873	43.7	29.8	476
		卵		豚肉	キャベツ たまねぎ ほうろく しょうが にんにく レモン汁	ちゃんぽん 醤油 塩 塩 こしょう 醤油 酒 醤油 でんぷん 塩 塩 小麦粉 油 ごま 醤油				
4月の平均						874	33.8	28.4	397	