

令和3年度 5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	
6 (木)	ごはん 牛乳 春巻き キャベツの昆布和え 大豆の磯煮 やちと油揚げのみそ汁 かしの酢	牛乳			精白米 強化米 麦	982	27.5	34.6	34.4		
			(豚肉)	(たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ししいたけ)	(春雨 砂糖 醤油 塩 小麦粉 でんぷん)						
				キャベツ ビーマン トマト 塩昆布	醤油						
			大豆 さつま揚げ	にんじん ししいたけ ひじき	煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん						
7 (金)	ピースごはん 牛乳 親子うどん 酢みそ和え ゼリー	牛乳			精白米 強化米 麦	884	33.3	20.2	32.9	いか (酢みそ和え)	
		卵	鶏肉 かまぼこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	煮干しだし昆布 醤油 みりん 唐うどん 砂糖						
			いか みそ	きゅうり キャベツ わかめ	砂糖 酢 みりん						
			クリーム		コーヒゼリーの素						
10 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ちやしとこんにゃくの炒め煮 山菜のみそ汁 芋かりんとう	牛乳			精白米 強化米 麦	892	36.8	27.5	42.7		
			鶏肉	にんにく ほうれんそう コーン	塩 こしょう 酒 醤油 マーマレード						
				もやし にんじん いんげん しらたき	醤油 酒 みりん 油 ごま 砂糖						
			厚揚げ みそ	山菜 たまねぎ	煮干し						
11 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツとツナのと和え物 みそけんちん汁	牛乳			精白米 強化米 麦	851	30.9	29.8	52.0		
			(いわし)	(梅肉) れんこん いんげん	煮干し 醤油 みりん (塩 でんぷん 砂糖)						
			ツナ 缶 ちくわ	キャベツ きゅうり セロリ コーン	ドレッシング ごま						
			豆腐 みそ	ごぼう にんじん さといもこんにゃく 切り干し大根 ねぎ	煮干し						
12 (水)	ごはん 牛乳 たけのこと豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ ゼリー	牛乳			精白米 強化米 麦	856	32.5	26.6	34.1		
			豚肉 みそ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが ビーマン きくらげ	油 砂糖 醤油 酒 みりん 煮干し						
		卵	かまぼこ	ごぼう きゅうり にんじん	醤油 みりん 煮干し マヨネーズ ドレッシング ごま						
				チンゲンサイ たまねぎ しめじ	コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油 でんぷん						
13 (木)	揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳	きなこ		パン 油 砂糖 塩	877	35.7	44.3	45.9		
		卵 スキムミルク 牛乳	豚肉ソーセージ	たまねぎ ビーマン じゃがいも えだまめ スナップエンドウ トマト	塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ						
				キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢 アーモンド マヨネーズ 砂糖						
		チーズ	ベーコン	玉ねぎ	酒 醤油 塩 コンソメ こしょう パター						
14 (金)	シーフードカレー アスパラのサラダ 福神漬け 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	875	35.4	28.2	32.7	いか・えび (シーフードカレー)	
			鶏肉 豚肉 大豆 えびいけい	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールトマト	精白米 強化米 麦 カレールウ ソース カレー粉 ケチャップ						
				グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ ビーマン	ドレッシング						
				福神漬け							
17 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の生巻焼き 野菜のソテー 小松菜のごまネーズ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	892	35.8	35.3	45.5		
			豚肉	しょうが たまねぎ	醤油 みりん 酒						
				キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし	油 塩 こしょう						
			ちくわ	こまつな きゅうり ビーマンコーン	ごま ドレッシング マヨネーズ						
18 (火)	ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚風 たたききゅうり いら玉スープ	牛乳			精白米 強化米 麦	845	27.7	27.3	31.6		
			(牛肉 豚肉 鶏肉)	にんにく ししいたけ たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ	油 砂糖 でんぷん 醤油 酢 (塩 パン粉 こしょう)						
				きゅうり しょうが 昆布	醤油 砂糖 油						
		卵		たまねぎ いらえのきだけ きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう						
19 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ひじきの和え物 中華風コーンスープ 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	861	36.2	25.6	38.4		
			豚肉 みそ	キャベツ にんじん ビーマン ねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 豆腐 醤油 油 砂糖 みりん						
			かまぼこ	きゅうり 切り干し大根 ビーマン ひじき	ドレッシング						
		卵		たけのこ さやえんどう コーン きくらげ クリームコーン	塩 こしょう コンソメ でんぷん 油						
20 (木)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	872	40.6	30.6	45.0		
			スキムミルク チーズ	鮭	たまねぎ ビーマン えのきだけ しめじ グリーンアスパラガス トマト						マヨネーズ 塩 こしょう 醤油
			鶏肉 大豆 厚揚げ	いんげん	酒 醤油 みりん 油 砂糖 でんぷん 煮干し						
			みそ	じゃがいも たまねぎ わかめ	煮干し						
21 (金)	ねぎチャーハン 明太チーズポテト 海鮮サラダ 春雨スープ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	901	27.9	30.9	42.7		
			豚肉	たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 パター 油 塩 こしょう 醤油						
		チーズ	たらこ	じゃがいも パセリ	マヨネーズ こしょう						
				海苔 キャベツ きゅうり にんじん	ごま ドレッシング						
24 (月)	ごはん 牛乳 さといもコロッケ 添え野菜 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	866	31.1	23.8	44.0		
		卵	豚肉 鶏肉 大豆	さといも たまねぎ えだまめ	小麦粉 パン粉 塩 こしょう ソース ケチャップ						
				キャベツ トマト	ドレッシング						
			かつお節	こまつな にんじん もやし しょうが	醤油 みりん						
25 (火)	チキンライス ポテトサラダ レタススープ	牛乳			精白米 強化米 麦	851	27.7	30.3	29.7		
			鶏肉	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	精白米 強化米 麦 パター 塩 こしょう ケチャップ						
			ハム	じゃがいも きゅうり にんじん トマト	こしょう ドレッシング マヨネーズ						
		卵 スキムミルク		レタス たまねぎ しめじ	コンソメ 塩 こしょう 醤油 油						
26 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 イタリアンサラダ パスタスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	874	36.4	31.1	32.6		
		牛乳 卵	牛肉 豚肉 大豆 豆腐	たまねぎ	パン粉 ケチャップ ソース ナツメグ 塩						
				キャベツ グリーンアスパラガス トマト	ドレッシング						
				きゅうり ビーマン えだまめ	ドレッシング						
27 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草のアーモンド和え 豆腐のみそ汁 果物	牛乳	精白米 強化米 麦		精白米 強化米 麦	850	30.8	21.3	39.9		
			鶏肉	さといもこんにゃく にんじん ごぼう れんこん ししいたけ さやいんげん	醤油 酒 煮干し 油 砂糖 みりん						
				ほうれん草 もやし ビーマン	アーモンド 砂糖 醤油 油 砂糖						
			豆腐 油揚げ みそ	しめじ 切り干し大根 わかめ	煮干し						
28 (金)	ハヤシライス マゼドアンサラダ ゼリー *セレクト	牛乳			精白米 強化米 麦	877	27.1	28.5	27.6		
			豚肉	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ジュース ホールトマト	精白米 強化米 麦 砂糖 ハヤシルウ ケチャップ						
			ハム	じゃがいも きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう マヨネーズ						
					ゼリーの素						
31 (月)	ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 白玉汁	牛乳			精白米 強化米 麦	839	36.5	24.2	38.2		
			赤魚 みそ	玉ねぎ ビーマン しめじ しょうが プロッコリー トマト	塩 こしょう マヨネーズ 砂糖 酒 みりん						
			しらす干し	キャベツ にんじん コーン のり	ごま 油						
			鶏肉 かまぼこ	ごぼう ししいたけ こまつな	かつお節 醤油 塩 酒 白玉餅						
5月の平均						875	32.8	28.9	38.3		