

令和3年度 6月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	強い香や酸をつける (青色のグループ)	体の組織(血球、筋肉)を つくる (緑色のグループ)	体の調子を良く抵抗力をつける (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・か ニ・貝類	
1 (火)	ごはん 牛乳 手作りシューマイ キャベツの唐辛子和え ピーマンとちりしじやのみぞ汁 キャベツのみぞ汁	牛乳	豚肉 大豆 豆腐	玉ねぎ しょうが レタス キャベツ ピーマン トマト 塩麴布	精白米 強化米 麦 ワタシタマでんぷん 砂糖 醤油 醤油 酢 からし 醤油	841	35.1	27.8	361		
		牛乳	しらす干し	ピーマン もやし	油 塩 こしょう						
		牛乳	塩揚げ みそ ベーコン	キャベツ しめじ	焦干し パター						
2 (水)	しょうがごぼう 牛乳 ピーマン炒め ひじきのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳	豚肉 かまぼこ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ なら ピーマン きくらげ	精白米 強化米 麦 かりん 醤油 塩 コンソメ 油 ソース 塩 こしょう	891	37.3	26.4	388		
		牛乳	ハム	ひじき きゅうり ピーマン	砂糖 醤油 ドレッシング						
		卵 スキムミルク	ベーコン しらす干し	たまねぎ トマト ほうれんそう パセリ	コンソメ 醤油 塩 醤油						
3 (木)	ごはん 牛乳 さばの生炊き ポテトサラダ みそけんちん汁 果物	牛乳	鶏肉	(しょうが) いんげん コーン トマト	精白米 強化米 麦 (砂糖 醤油 かりん でんぷん) 塩 こしょう	862	28.6	31.0	461		
		牛乳	豆腐 みそ	じゃがいも きゅうり にんじん 赤たまねぎ レモン汁 ごぼう にんじん さといも こんにゃく 切り干し大根 ねぎ	マヨネーズ こしょう						
		牛乳		オレシジ	焦干し						
4 (金)	カツカレー かみかみサラダ 福神漬	牛乳	鶏肉 豚肉	たまねぎ セロリ ピーマン しょうが にんにく ホールトマト	精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 かりん カレー粉 クレマソフソース コーンスライス	1027	37.7	38.3	367		
		牛乳	煮干し 大豆	さつまいも えだまめ	油 アーモンド みりん 砂糖 醤油						
		牛乳		福神漬							
7 (月)	 <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">振替休日</h2> 										
8 (火)	焼きそば 中華サラダ サンラータンスープ フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 さつまいも	キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら にんにく きくらげ	ちゃんぽん 油 塩 こしょう ソース ドレッシング	775	38.2	27.6	424		
		卵	ハム 豆腐	ねぎ もすく	許 醤油 塩 コンソメ こしょう 油						
		牛乳	ヨーグルト クリーム	バナナ みかん缶 バイナップル	砂糖						
9 (水)	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬 小松菜の和え物 じゃがいものみぞ汁	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン	精白米 強化米 麦 塩 小麦粉 油 砂糖 醤油 焦干し	861	33.9	26.7	388		
		牛乳	かまぼこ	こまつな えのきだけ	マヨネーズ ドレッシング ごま						
		牛乳	塩揚げ みそ	じゃがいも しめじ ねぎ	焦干し						
10 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生炊き 野菜のソテー 小松菜のごまネーズ和え 厚揚げのみぞ汁	牛乳	豚肉	キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら にんにく きくらげ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 こしょう ソース	847	34.3	26.6	382		
		牛乳	ベーコン	海苔 レタス きゅうり 赤たまねぎ えだまめ ピーマン	ごま ドレッシング						
		牛乳		たまねぎ しめじ けいさつな 甘藷缶	コンソメ 塩 こしょう 醤油 ワンタン						
11 (金)	高菜チャーハン 春雨サラダ 豚汁 コーヒゼリー	牛乳	しらす干し	高菜漬 コーン	精白米 強化米 麦 パター 油 塩 ごま	860	26.2	28.6	447		
		牛乳	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ マヨネーズ ドレッシング						
		牛乳	豚肉 厚揚げ みそ	さといも こんにゃく 切り干し大根 にんじん ごぼう ねぎ	焦干し						
14 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース焼き 高野豆腐の焼とじ えのきのみぞ汁	牛乳	豚肉	たまねぎ ねぎ しょうが じゃがいも トマト	精白米 強化米 麦 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油	886	39.6	26.8	374		
		牛乳	みそ	たまねぎ にんじん ピーマン	塩 小麦粉 油 砂糖 醤油 焦干し						
		牛乳	かまぼこ	こまつな えのきだけ	マヨネーズ ドレッシング ごま						
15 (火)	ごはん 牛乳 豚汁 五目汁 果物	牛乳	鶏肉 大豆	しいたけ しょうが ほうれんそう 紅しょうが	精白米 強化米 麦 油 砂糖 醤油 醤油 醤油 かりん	829	38.5	23.4	403		
		牛乳	ちくわ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ わかめ	砂糖 許 みりん ごま						
		牛乳	豚肉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	かつお節 醤油 塩 醤油						
16 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のナッツの炒め物 ゆかり和え 厚揚げのみぞ汁	牛乳	鶏肉	れんこん にんじん ピーマン しめじ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦 コンソメ ソース 塩 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油	931	35.1	36.6	361		
		牛乳		キャベツ きゅうり ゆかり	醤油						
		牛乳	厚揚げ みそ	ちやし えのきだけ わかめ	焦干し						
17 (木)	ごはん 牛乳 魚のカレー焼き ほうれん草のアーモンド和え 野菜スープ 洋風大学いも	牛乳	豚肉	しめじ コーン じゃがいも パセリ トマト	精白米 強化米 麦 醤油 醤油 かりん カレー粉 醤油 醤油 醤油 醤油	873	34.0	24.0	384		
		牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	醤油 砂糖 醤油 アーモンド						
		牛乳	スキムミルク	スイートポテト	コンソメ 醤油 塩 醤油						
18 (金)	ごはん 牛乳 香香き 梅肉和え さといものみぞ汁	牛乳	しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 醤油 醤油	847	28.1	28.3	420		
		牛乳	チーズ	豚肉 ハム	きくらげ しめじ たまねぎ だれのこ にんじん						砂糖 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油
		牛乳	厚揚げ みそ	さといも しめじ なら	コンソメ 塩 こしょう 醤油 油						
21 (月)	ごはん 牛乳 魚のフライタルタルソースかけ ひよこ豆のサラダ すまし汁	牛乳	豚肉	たまねぎ パセリ レモン汁 キャベツ レタス	精白米 強化米 麦 焦干し だしごま かりん 醤油 醤油 醤油 醤油	904	37.5	34.6	362		
		牛乳	豆腐	ちくわ	きゅうり えだまめ カルパソニー にんじん コーン						油
		牛乳			しめじ わかめ						ごま 砂糖 醤油
22 (火)	ゆかりごはん 牛乳 肉うどん きこのかカリフライ 小松菜のごま和え アセロラゼリー	牛乳	ゆかり		精白米 強化米 麦 醤油 醤油 焦干し 油 砂糖 かりん	868	34.9	18.3	400		
		牛乳	牛肉 かまぼこ	たまねぎ もやし ねぎ	(しょうが) じゃがいも						(砂糖 醤油 でんぷん パン粉 油)
		牛乳	(きびなご)	たまねぎ	こまつな えのきだけ にんじん						砂糖 醤油
23 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ 豆腐のみぞ汁	牛乳	ちくわ	さつまいも ありりの	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 塩	869	28.7	28.8	365		
		牛乳	ツナ	切り干し大根 にんじん えだまめ ピーマン	ごま ドレッシング						
		牛乳	豆腐 みそ	しめじ ねぎ わかめ	焦干し						
24 (木)	食パン 牛乳 鶏のつくね焼き ツナサラダ ミネストローネ デザート	牛乳	(鶏肉 大豆)	(たまねぎ りんご) レタス グリーンアスパラガス トマト	食パン (でんぷん パン粉 醤油 醤油 醤油 醤油) ドレッシング	852	32.7	36.7	441		
		牛乳	ツナ	きゅうり みずな セロリ	ごま ドレッシング						
		牛乳	(牛肉 豚肉 鶏肉)	チェリー缶	コンソメ 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油						
25 (金)	シシリアンライス 卵スープ フルーツ白玉	牛乳	牛肉	たまねぎ しょうが レタス きゅうり ピーマン トマト 卵	精白米 強化米 麦 醤油 醤油 かりん 醤油 アーモンド	923	29.2	22.8	306		
		牛乳		たまねぎ チンゲンサイ しめじ	コンソメ 醤油 醤油 醤油						
		牛乳		ミックスフルーツ みかん缶 バイン缶 レモン汁	白玉餅 砂糖						
28 (月)	ごはん 牛乳 ミートボールのラタトゥイユ風 さわかめサラダ きのこのスープ ゼリー	牛乳	豚肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう 醤油 醤油 醤油 かりん 焦干し でんぷん	820	33.7	24.0	352		
		牛乳	ツナ	にんじん コーン きゅうり	スリザゲティ ドレッシング						
		牛乳	豆腐 塩揚げ みそ	なめこ 切り干し大根 わかめ	焦干し						
29 (火)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ スリザゲティサラダ なめこのみぞ汁	牛乳	豚肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう 醤油 醤油 醤油 かりん 焦干し でんぷん	820	33.7	24.0	352		
		牛乳	ツナ	にんじん コーン きゅうり	スリザゲティ ドレッシング						
		牛乳	豆腐 塩揚げ みそ	なめこ 切り干し大根 わかめ	焦干し						
30 (水)	キーマカレー シーサーサラダ 福神漬 デザート	牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ ピーマン セロリ にんにく しょうが ホールトマト	精白米 強化米 麦 カレー粉 クレマソフソース コーンスライス	928	30.3	32.4	341		
		牛乳	チーズ	ベーコン	きゅうり レタス トマト						ドレッシング
		牛乳			福神漬 ブドウゼリー						
6月の平均						872	33.3	28.1	384		