

令和3年度 7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
1(木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	848	26.8	24.6	366	
	麻婆なす		豚肉 大豆 みそ	なす たまねぎ にんにく しょうが しいたけ ねぎ	油 てんぷん 砂糖 醤油 酒 豆板醤 コンソメ					
	パンサンスー			はるさめ きゅうり にんじん きくらげ	砂糖 醤油 酢 ごま					
	ワンタンスープ		豚肉	しめじ たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 酒 醤油 塩 ワンタン コンソメ					
	果物		みかん							
2(金)	炊き込みご飯	牛乳			精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	972	34.9	30.9	370	
	ちくわの二色揚げ	卵	ちくわのり		カレー粉 小麦粉 油					
	にんじんサラダ			にんじん セロリ コーン 干しぶどう	ドレッシング マヨネーズ こしょう					
	冷やしそうめん		ツナ みそ	きゅうり オクラ しょうが みょうが	煮干し だしごぶ ごま そうめん					
5(月)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	830	28.9	18.1	375	
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき いんげん	酒 醤油 みりん 油 砂糖					
	きゅうりとわかめの酢の物			もずく きゅうり わかめ しょうが	砂糖 酢 醤油					
	ごぼうのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ごぼう ねぎ	煮干し					
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー					
6(火)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	856	30.5	24.1	376	
	煮込みハンバーグ		牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ジューズ じゃがいも パセリ トマト	デミグラスソース 油 砂糖 (りん粉 てんぷん 塩 こしょう)					
	オクラときこのおろし和え			だいこん えのきたけ しめじ オクラ レモン	醤油 みりん					
	コンスーブ	牛乳 クリーム	豆乳	コーン クリーム コーン たまねぎ パセリ	ポタージュベースの素 塩 こしょう					
7(水)	梅じゃこごはん	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま	857	30.7	20.1	386	
	豚肉となすの炒め物		豚肉	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	油 砂糖 てんぷん 酒 みりん 醤油 豆板醤					
	クラゲの酢の物			きゅうり キャベツ	ごま 砂糖 酢 醤油					
	七夕そうめん	卵		しいたけ オクラ ねぎ	かつお節 酒 醤油 塩 そうめん					
	七夕ゼリー				ゼリー					
8(木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	875	32.8	31.4	314	
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	にんにく ほうれんそう コーン トマト	塩 こしょう 酒 醤油 マーマレード バター					
	さつまいものサラダ		ハム	スイートポテト きゅうり たまねぎ にんじん	マヨネーズ こしょう ドレッシング					
	すまし汁	たまご豆腐		えのきたけ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒 麩					
9(金)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	816	34.6	18.0	379	
	魚の南蛮漬け		アジ	たまねぎ ピーマン	小麦粉 油 砂糖 塩 酢 醤油 煮干し					
	ひじきの炒め煮		さつま揚げ 大豆	にんじん しらたき いんげん ひじき	油 砂糖 醤油 酒 みりん 煮干し					
	さといものみそ汁		油揚げ みそ	しめじ ねぎ さといも	煮干し					
	果物		メロン							
12(月)	カレーライス	牛乳			精白米 強化米 麦 油 コンソメ ソース カレールー	860	27.0	26.6	331	
	海藻サラダ		豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも	海苔 きゅうり キャベツ					
	福神漬け				福神漬け					
13(火)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	830	29.2	29.7	377	
	魚のフライタルタルソース	卵 チーズ	カラフトマス	きゅうり たまねぎ パセリ レタス トマト	パン粉 小麦粉 塩 油 マヨネーズ					
	野菜サラダ			きゅうり キャベツ にんじん コーン	ごま ドレッシング					
	豆腐ともやしのみそ汁		厚揚げ みそ	えのきたけ もやし ねぎ	煮干し					
14(水)	五目チャーハン	牛乳			精白米 強化米 麦 油 バター 塩 酒 醤油 こしょう	853	29.7	29.2	420	
	甘夏サラダ		鶏肉 大豆	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	キャベツ きゅうり 甘夏					
	チンゲンサイのスープ		鶏肉 豆腐	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 塩 醤油 酒 塩 こしょう					
	プリン	牛乳 クリーム		さくらんぼ	プリンの素					
15(木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	861	28.8	31.7	480	
	いわしの梅煮		いわし	梅肉 ピーマン もやし コーン	砂糖 塩 醤油 みりん てんぷん バター					
	ツナサラダ		ツナ	きゅうり 水菜 だいこん ピーマン	ごま ドレッシング マヨネーズ					
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも たまねぎ ねぎ	煮干し					
	果物		すいか							
16(金)	冷やし中華	牛乳			精白米 強化米 麦	884	34.9	22.9	421	
	豆腐のきのこあんかけ	卵	ハム	きゅうり もやし しょうが しいたけ レモン汁	コンソメ 酢 醤油 みりん 麺 油 砂糖					
	みかんゼリー		厚揚げ	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん きくらげ	かつお節 醤油 塩 みりん 酒 てんぷん					
					みかんゼリー					
19(月)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	895	33.6	31.0	391	
	鶏のレモン揚げ煮		鶏肉	レモン たまねぎ パセリ キャベツ レタス トマト	てんぷん 油 砂糖 マヨネーズ 塩 こしょう 醤油					
	小松菜のアーモンド和え			こまつな もやし にんじん	アーモンド 砂糖 醤油 酒					
	コンソメスープ			たまねぎ にんじん セロリ パセリ	コンソメ 酒 塩 こしょう					
	ムース				ムース					
20(火)	ちらし寿司	牛乳 卵	刻みあなごのり	かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ いんげん 紅しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 酒 酢 塩 だし昆布	896	30.1	29.3	498	
	ししゃもフリッター		からぶとししゃも		小麦粉 てんぷん 油					
	きゅうりのしらす和え		しらす干し	きゅうり しょうが	醤油 砂糖 油					
	玉ねぎのみそ汁		厚揚げ みそ	たまねぎ しめじ わかめ	煮干し					
7月の平均						867	30.9	26.3	392	