

令和3年度 8・9月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(期)	献立名	鶏いりや雷をつくる (青色のグループ)	体の細線(血脈、 筋肉)をつくる (赤色のグループ)	体の開字を拡大視力をつける (黄色のグループ)	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 不安定な二重 目
25(水)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン いんげんのソテー ツナとゴマのサラダ ワタンスープ	牛乳	鶏肉	にんにく いんげん にんじん しめじ きゅうり にがりたまねぎ コーン ごま	精白米 強化米 麦 塩 こしょう カレールウ パブリカ ケチャップ ソース 油	947	29.1	31.9	351	
		ヨーグルト	豚肉	たまねぎ しいたけ こまつな	塩 こしょう ドレッシング マヨネーズ ワタソメ ソース 醤油 塩					
26(木)	ごはん 牛乳 魚の刺身焼き きゅうりとたくあんの和え物 豚汁 デザート	牛乳	鶏肉	ごま ブロッコリー トマト きゅうり オクラ えのきたけ レモン	精白米 強化米 麦 醤油 砂糖 ドレッシング 醤油 みりん	819	37.1	24.5	390	
		牛乳	豚肉	だいこん にんじん ごんにやく さといも ごぼう ねぎ	麦 干し					
		牛乳 クリーム	鶏肉	さくらんぼ	プリン 素					
27(金)	冷やし中華 切り干し大根のサラダ 果物	牛乳	卵	きゅうり もやし しょうが トマト 切り干し大根 みずな えだまめ コーン ビーマン ごま	精白米 強化米 麦 醤油 砂糖 醤油 みりん	861	37.2	29.9	414	
		卵	豚肉	冷凍みかん	ドレッシング					
30(月)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー イタリヤサラダ わかめスープ	牛乳	鶏肉	にがりたまねぎ きゅうり キャベツ コーン ひじき	精白米 強化米 麦 塩 醤油 みりん 油	846	37.2	21.4	373	
		卵	豚肉	たまねぎ しいたけ わかめ	ドレッシング コンソメ 醤油 塩					
		牛乳	豚肉							
31(火)	ごはん 牛乳 魚のホイル焼き ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳	鶏肉	たまねぎ ビーマン えのきたけ しめじ トマト じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 こしょう マヨネーズ マヨネーズ ドレッシング こしょう	941	37.2	28.6	359	
		牛乳	豚肉	なす オクラ	麦 干し					
1(水)	夏野菜カレー ちくわわかつめしのサラダ 福神漬け デザート	牛乳	鶏肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト オクラ きゅうり ビーマン セロリ ごま わかめ	精白米 強化米 麦 油 カレールウ ソース カレー粉 塩 こしょう マヨネーズ	899	27.6	26.2	352	かぼちゃ (夏野菜カレー)
		牛乳	豚肉	福神漬け						
2(木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンド和え 冷やし中華	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん しらす いんげん じゃがいも ほうれん草 もやし ビーマンアーモンド	精白米 強化米 麦 醤油 油 みりん 麦 干し 油 砂糖	921	34.0	24.2	393	
		牛乳	豚肉	きゅうり オクラ しょうが ごま	醤油 砂糖 醤油 みりん 麦 干し そめい					
3(金)	ごはん 牛乳 ビーフの肉詰め きゅうりとたくあんのごま和え 人参のポタージュスープ	牛乳	鶏肉	たまねぎ えのきたけ ビーマン しょうが にんにく キャベツ レタス トマト きゅうり たくあん ごま	精白米 強化米 麦 塩 ケチャップ ソース 小麦粉 ドレッシング	834	31.5	22.5	403	
		牛乳 クリーム	鶏肉	にんじん たまねぎ パセリ	ポタージュの素 塩 こしょう					
6(月)	ピピンバ 春雨サラダ トマトのスープ	牛乳	鶏肉	にんにく もやし にんじん ほうれん草 ぜんまい ねぎ きゅうり ビーマン キャベツ ごま	精白米 強化米 麦 油 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 豆腐 粉 コチュジャン 春雨 砂糖 醤油 マヨネーズ こしょう	815	29.6	28.6	360	
		牛乳	豚肉	たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ	醤油 塩 コンソメ					
7(日)	ごはん 牛乳 ミートローフ チンゲンサイのソテー 切り干し大根ときくらげのサラダ さいとものみそ汁	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん えだまめ チンゲンサイ コーン たまねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 マヨネーズ ケチャップ 塩 こしょう 酒	887	40.2	28.6	433	
		牛乳	豚肉	きゅうり ねぎ	塩 こしょう 油 醤油 酢 醤油					
8(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き 粉ふきいも なすの揚げびたし ポタージュスープ	牛乳	鶏肉	いんげん にんじん じゃがいも	精白米 強化米 麦 塩 こしょう シーズニング パン粉 油	883	40.9	25.2	397	
		牛乳 クリーム	鶏肉	ごま なす たまねぎ コーン クリーム コーン パセリ	醤油 みりん 油 塩 こしょう コンソメ ポタージュの素					
9(水)	ごはん 牛乳 魚の和風トマトあんかけ 菊花和え みそけんちん汁 ゼリー	牛乳	鶏肉	たまねぎ トマト ねぎ もやし ごま 葱の花 ごま	精白米 強化米 麦 塩 醤油 みりん かつお節 てんぷん 油	849	33.6	19.6	396	
		牛乳 クリーム	鶏肉	ごぼう にんじん さといも ごんにやく だいこん ねぎ みかんゼリー	酢 醤油 砂糖 麦 干し					
10(木)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚 ナムル 春雨のピリ辛スープ	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ ビーマン もやし みずな ごま	精白米 強化米 麦 コンソメ 酒 醤油 油 砂糖 てんぷん	857	25.6	27.0	320	
		牛乳	豚肉	たまねぎ ねぎ きくらげ	醤油 コンソメ 酒 醤油 塩 豆腐 醤油 油 春雨					
13(日)	カレーピラフ トンドケツ 野菜サラダ きのこスープ	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース レタス トマト	精白米 強化米 麦 カレー粉 塩 こしょう 油 油 ケチャップ ソース	817	28.2	27.3	298	
		牛乳	豚肉	キャベツ きゅうり コーン ビーマン しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん	ドレッシング コンソメ 醤油 酒 塩 油 こしょう					
14(月)	ごはん 牛乳 麻婆春雨 豆腐のサラダ 中華風かき玉スープ	牛乳	鶏肉	にんにく しょうが ねぎ しいたけ ほうれん草 コーン みずな	精白米 強化米 麦 春雨 砂糖 油 コンソメ 醤油 豆腐 醤油	831	31.3	26.5	364	
		牛乳	豚肉	たまねぎ にんじん もずく ねぎ	塩 油 コンソメ 醤油 酒 塩					
15(火)	ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 ひじきと豆腐の卵とじ もやしと油揚げのみそ汁 デザート	牛乳	鶏肉	ごま なたね ビーマン コーン たまねぎ にんじん えだまめ ひじき	精白米 強化米 麦 塩 塩 こしょう	827	31.0	28.0	479	
		牛乳 クリーム	鶏肉	ごぼう にんじん さといも ごんにやく だいこん ねぎ みかんゼリー	醤油 砂糖 麦 干し プリン 素					
16(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ まわかめのサラダ ミネストローネ 果物	牛乳	鶏肉	しょうが レタス トマト キャベツ たまねぎ きゅうり かわかめ ごま	精白米 強化米 麦 油 小麦粉 てんぷん ドレッシング 醤油	838	36.6	23.3	300	
		牛乳	豚肉	キャベツ にんじん じゃがいも ねぎ キャベツ トマト えだまめ パセリ トマトジュース	ドレッシング 塩 こしょう 酒 コンソメ マカロニ ケチャップ					
17(木)	なすとひき肉のスパゲティ もやしのサラダ 野菜スープ デザート	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんにく なす トマト ジュース トマト パセリ もやし きゅうり ビーマン アーモンド	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒 スパゲティ 油 砂糖 バター ドレッシング	883	38.6	30.4	365	
		牛乳	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 酒 ゼリーの素					
20(金)										
21(土)	餃らし壽し さんまのゆずみそ煮 小松菜のサラダ すまし汁 お見だんご	牛乳	鶏肉	にんにく ごぼう しいたけ かんぴょう 紅しょうが のり	精白米 強化米 砂糖 だし かつお 醤油 酒	968	42.7	29.0	518	
		牛乳	豚肉	ごま なたね えだまめ コーン ごま ねぎ	ドレッシング かつお節 醤油 酒 塩 酢					
22(日)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー えのきたけ きゅうり ビーマン 厚揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	精白米 強化米 麦 醤油 ナツメグ 酢 砂糖 パン粉	887	39.7	30.8	437	
		牛乳	豚肉	えのきたけ きゅうり ビーマン しめじ 切り干し大根 わかめ	バター 塩 こしょう ごま 醤油 マヨネーズ 麦 干し					
23(月)										
24(火)	キーマカレー れんこんのサラダ フルーツ白玉 福神漬け	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト れんこん セロリ 梅干し	精白米 強化米 麦 油 カレー粉 カレールウ ソース ケチャップ 酢 みりん 醤油	966	27.5	23.5	306	
		牛乳	豚肉	みかん缶 もも缶 レモン ミックスフルーツ 福神漬け	白玉 砂糖					
27(金)	ごはん 牛乳 鶏の串焼き 野菜ソテー マカロニサラダ さつまいものみそ汁	牛乳	鶏肉	たまねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	精白米 強化米 麦 醤油 みりん 酒	913	35.0	33.4	357	
		牛乳	豚肉	きゅうり コーン さつまいも ごぼう ねぎ	塩 こしょう 油 マカロニ ドレッシング 麦 干し					
28(土)	ちゃんぽん きょうざ 大根サラダ	牛乳	鶏肉	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ほうろくにんじん レモン汁	ちゃんぽん 鶏卵 醤油 塩 こしょう 醤油 酒 醤油 てんぷん 油 塩 小麦粉	742	43.5	25.4	388	いか・えび (ちゃんぽん)
		牛乳	豚肉	だいこん みずな ビーマン ごま	ドレッシング					
29(日)	ごはん 牛乳 魚のフライタルタルソース 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳	鶏肉	たまねぎ ビクラス パセリ レモン キャベツ トマト きゅうり 切り干し大根 レタス ビーマン	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 塩 こしょう	966	37.7	38.6	356	
		牛乳	豚肉	コンソメ クリーム コーン 玉ねぎ パセリ	ドレッシング ポタージュの素 塩 こしょう					
30(月)	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	鶏肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ジュース キャベツ にんじん コーン きゅうり アーモンド	精白米 強化米 麦 ケチャップ ハヤシルー 酢 マヨネーズ こしょう	878	28.1	30.1	319	
		ヨーグルト	豚肉	バナナ バイロ缶 ミックスフルーツ みかん缶						
8・9月の平均						870	34.6	28.6	391	