令和3年度 10月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

19	日(曜)	献立名	強い骨や菌をつくる	体の組織(血液、 筋肉)をつくる	体の調子を整え抵抗力をつける (最色のグループ)	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	脂質 (g)	カルシウ ム(g)	アレルギー表示えび・いか・カニ・
### 1998		* *					(KCAI)	(g)			夏極
日本語画	6 (水)	野菜サラダ				アーモンド マヨネーズ	880	30.7	27.6	317	
19		福神漬け			福神漬け						
19			牛乳	いわし 厚揚げ	梅肉 いんげん こんにゃく						
************************************	7 (木)			110131317			882	30.8	31.9	555	
### 19		さつまいものみそ汁	牛乳	ベーコン みそ	さつまいも たまねぎ しめじ ねぎ	煮干し バター					
## 1948 日本の		にんじんごはん 牛乳	牛乳	しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒					
AMERICA - 19-06-77 1-7-22 1-7-2	o (A)		卵 スキムミルク				700	000		400	
日本の	O (302)	_					798	32,8	24.8	438	
日本のアラード語と 日本のアラー 日本のアラー 日本のアラード語と 日本のアラード語と 日本のアラード語と 日本のアラード語と 日本のアラード語と 日本のアラード語と 日本のアラー語と 日本のア		ブルノ 先到	生到			蜂 方 丛					
### 1950		鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐の卵とじ	TH	鶏肉	キャベツ ほうれん草 コーン			49.0	22.9	455	
数数 1.0	11 (月)		帥				873				
### 2015 #				からかく浮物り		TRIT C					
## 19 10 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19			牛乳	医中 上言 言府 7.2	[c/1c/1 , 24% + + 4a ** 4a **						
特別	12 (火)	ツナサラダ					832	33.4	29.0	484	
2007 1997				ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 酒 塩 醤油 油					
19.08 Memory 19.06 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 19.07 19.08 1		牛乳	牛乳								
## 1		海藻サラダ	チーズ			* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		32.0	28.8	373	
변경 변	13 (水)		明		* *		859				
### 2019 1											
1.4 以 1.5 以 1.				鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	精白米 強化米 麦 かつお節 醤油 みりん 酒 砂糖					
指導	14 (木)	ひじきのサラダ		114			871	36.8	26.1	372	
15位 日本		· ·		豆腐 ちくわ		かつお節 醤油 酒 塩 麩					
15.0kg 円分子に残ってきわえ 一番が ころれん事句でも大変にない 一分の 一の 一		ごはん 牛乳 魚のフライ 切り干し大根のごま和え	牛乳			精白米 強化米 麦		35.2	33.7	406	
### 1879 (1975)	15 (全)		71"	* **			902				
おきない 特別を対して	10 (312)										
おきない 特別を対して		ゆかりプロノ 大到	生到		M-A-11	蜂 方 丛					
# 19			1 30	牛肉 かまぼこ							
Tide 年刊。			生到 クリーム	しらす干し	**		893	32.4	21.1	403	
# 15 (10 元の三規)		オ1Fソノソノ	十九 ノリーム		(100)))) O %					
19-10 19		ちくわの二色揚げ	-	+ / +	# a !!			29.7		302	
3 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	19 (火)				III		832		22.4		Ì
中央			211-4								
特別シコウマ				五孔	コーン たまねき グリームコーン ハゼリ	ホターンュの系 こしょう					
国際とかかめのスープ 日本 100 10	00 (4)		фp				050	400	000	000	いか・えび
世紀 年刊							606	43.9	23.2	329	(中華井)
大名志 大名 大名			生到		ぶどうゼリー	蜂 白 丛					
# 問題子のみそ外		さんまの甘露煮 春雨のサラダ	T-90	さんま	こんにゃく さといも いんげん			27.5		351	
中乳	21 (木)						866		31.4		
22 (金) クラゲの酢の物 フルーツョーブルト 福神旅け 編集 原本と大根の子ばった。 原掘けの子を上にんしたでしたり、イナ・株都・ミックスフルーツ 680 28.7 23.6 373 25 (房) 屋が上へが売り 高のマヨネーズ焼き ではん 牛乳 扇のから掛け 本名 原掘けの子を上にんしたでしたが 上へれん ビーフンスープ たまれずしんしくようが 日本 日本 日				14. 77 141007 77	7.6448.2.7.2.7.7.1						
22 (金) フラグの前の物 フルーツョーゲルト 福神報け フラグ きゅうリキャベツ コーグルト バナナ機両 ネックスフルーツ 福神報け 砂糖 酢醤油 ごま 860 28.7 23.6 373 25 (房) 里芋と大根のそぼろ煮 ごぼうのみぞけ 一名 大スキムミルタ 赤魚 たまねぎ しめじ えのきたけ ビーマン ブロッコリートマト 原指げ みそ 大まねぎ しめじ えのきたけ ビーマン ブロッコリートマト 原指が みそ でぼう わかめ 東千し 間油 酒 砂糖 みりん でんぶん 東石 大名としている から はいている しょうがいんげん 銀内 大石 大名としょう流 東古 大名 大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名としょうが、大名を持ちまないとしている から 海塩 油造でいる から 表対 しゃがいも でニアンスープ ペーコン たまなぎにんじん 静露 油を 油でまる 油で はん 本乳、 原際がの野菜みんかけ たまなぎにんしん まるまでにんじん まるまでにんじん こまっな さくらげ 小麦酢 砂糖油 でんぶん 乗上 国油 みりん 酒 かまぼこ きゅう リの和え物 なかこのみぞけ 844 35.9 26.3 339 27 (図) では、中乳、 国際といることいものはもから かまぼこ まんがしたし チャ風 みぞく いかまぼこ まっな とくらげ かまぼこ まっな とくらげ 小麦酢 砂糖 かまび みそ 切り干し大根 なのこねぎ わかめ 東京 レーマン 塩塩布 かまびこん たる 第一項 おりん 油 ごまでんぶん 砂糖 カモ コン こまな さんじん 日油 カリん 油 ごまでんぶん 砂糖 油油 カリん 油 ごまでんぶん 砂糖 ハリケー 東干し 897 34.4 25.7 444 20 (歯) はまれ 本の カース 大阪			牛乳	雞肉 胚内 十三	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	姓んと 沙ルとま かもし かもし リウソーフ たましょ ず					
福神張け 福神張け 福神張け 福神張け 福神張け 日本名 中乳 から はん 中乳 から はん 中乳 ののマネネーズ鳴き 一 ではん 中乳	22 (金)						860	28.7	23.6	373	
おして 中乳			ヨーグルト								
25 (月)		ごはん 牛乳	牛乳		18117547	精白米 強化米 麦					
□ ではん 年乳	25 (E)		チーズ スキムミルク	* **			900	26.0	04.4	400	
類のから掲げ 類肉 にんにくしょうが 醤油酒でんぷん 小麦粉油	∠こ (月)						809	30.3	∠4.4	400	
独のから掲げ 独向 にんにくしょうが 醤油酒でんぷん 小麦粉油 26 UU フライドボテト ナムル こまつな もやしにんじん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		プル /	生 到			幸 ウ木 - ゲル木 - 幸					
サムル こまつなもやしにんじん 酢醤油砂糖ごま油 27 (x) ビーフンス・大きれぎにんじん 中乳 内容が変あんかけ きゅうりの和え物 なめこのみそ汁 中乳 しらす干し 高薬漬け 精白米強化米麦 油ごま醤油酒 内容が締 かえび 水を砂砂糖油でんぶん 煮干し醤油みりん 酒 静砂糖 わさび 水を砂砂糖 かさび 水をであるそ汁 おまぼこ きゅうり ピーマン 塩昆布 静砂糖 わさび 水をであるそ汁 おまぼこ きゅうり ピーマン 塩昆布 静砂糖 わさび 水を かまぼこ きゅうり ピーマン 塩昆布 静砂糖 わさび 水水変 おむたし チ乳 満肉とさっまいもの甘辛炒め 漁肉とさっまいもの甘辛炒め 漁肉 さつまいも れんこん 醤油 みりん油ごまでんぶん 砂糖 醤油 みりん油ごまでんぶん 砂糖 醤油 みりん油ごまでんぶん 砂糖 醤油 カリん油ごまでんぶん 砂糖 醤油 カリん油ごまでんぶん 砂糖 醤油 カリん油ごまでんぶん 砂糖 醤油 アンメータ 「まれぶん 砂糖 コンストライン・「大きねぎ しんじん じんじん 大きねぎ しょうが だいこん 醤油 ナツメグ 酢 砂糖 パン粉 東乳 ステムミルク 満肉 豚肉 五腐 みそ こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ キムチ ボーし 29 (金) ほうれん 草の カマネーズ ス 厚揚げのみそ汁 厚揚げ みそ しめじ 切り干し大根 わかめ 東干し			丁 和	鶏肉	にんにく しょうが						
ピーフンスープ ペーコン たまねぎにんじん きくらげしめじパセリ コンソメ塩醤油酒ビーフン 高菜ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ 中乳 しらす干し 高菜漬け 精白米強化米麦油ごま醤油酒 27 (水) きゅうりの和え物 なめこのみそ汁 かまぼこ きゅうり ビーマン塩昆布 酢砂糖 わさび ま干し ごはん 牛乳 横白米強化米麦 醤油 酒 みりん油ごまでんぶん砂糖 28 (木) 小松菜のおひたし チゲ風みそ汁 類肉 さつまいもれんこん 醤油酒 みりん油ごまでんぶん砂糖 29 (金) を対していくいのはためのカンデースのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁 中乳 中乳 サ乳 29 (金) を対していくしのとでぼうねぎ キムチ ボモレ 醤油 ナツメグ酢 砂糖 バン粉 39.6 30.0 435			チーズ				844	35,9	26,3	339	
高菜ごはん 牛乳 厚揚げ たまねぎ にんじん こまつな きくらげ 小麦粉 砂糖 油 でんぶん 煮干し 醤油 みりん 酒 おいまぼこ きゅうり ピーマン 塩昆布 酢 砂糖 わさび 煮干し おはん 牛乳 株肉とでまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし チゲ風みそ汁 豚肉 豆腐 みそ こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ キムチ 煮干し 日銀 大型 ではん 牛乳 本田 大型 大型 ではん 牛乳 本田 大型 大型 大型 ではん 中乳 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大				ベーコン							
27 (か) きゅうりの和え物 なめこのみそ汁 かまぼこ きゅうりピーマン塩昆布 酢砂糖 わさび 煮干し 834 29.3 28.3 620 28 (木) かれ ままこ カイ 切り干し大根 なめこねぎわかめ 煮干し 煮白米 強化米 麦 調油 ありん油 ごまでんぶん砂糖 調油 ありん油 ごまでんぶん砂糖 調油 ありん油 ごまでんぶん砂糖 活みりん油 ごまっな 活力 水炭のおひたし ナゲ風みそ汁 豚肉 豆腐 みそ こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ キムチ 煮干し 897 34.4 25.7 4444 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー えのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁 厚揚げみそ しめじ 切り干し大根 わかめ 煮干し ほうれん草 もやし にんじん バター塩 こしょう ごま 醤油 マヨネーズ 厚揚げ みそ しめじ 切り干し大根 わかめ 煮干し 878 39.6 30.0 435			牛乳	· ·	高菜漬け	精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒					
なめこのみそ汁 みそ 切り干し大根 なめこ ねぎ わかめ 煮干し 28 (木) イリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							834	20.5	28.3	620	
鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 鶏肉 さつまいも れんこん 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぶん 砂糖											
鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 鶏肉 さつまいも れんこん 醤油 酒 みりん 油 ごま でんぶん 砂糖		鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし	牛乳			精白米 強化米 麦		34.4	25.7	444	
チゲ風みそ汁 豚肉 豆腐 みそ こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ キムチ 煮干し ごはん 牛乳 和風ハンパーグ ほうれん草のソテー えのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁 はうれん草 もやし にんじん パター塩 こしょう ごま 醤油 マヨネーズ 煮干し 878 39.6						醤油 酒 みりん 油 ごま でんぷん 砂糖					
ではん 牛乳 中乳 一 中乳 一 中乳 一 中乳 一 中乳 不 中乳 一 中乳 スキムミルク 鶏肉 豚肉 大豆 たまねぎ しょうが だいこん 一 一 一 一 一 でまれた草 かまぼこ こっきのゴマネーズ和え 「厚揚げのみそ汁 「厚揚げ みそ しめじ 切り干し大根 わかめ 一 煮干し	28 (木)		- J. J.				897				
和風ハンパーグ 第中年乳スキムミルク 鶏肉 豚肉 大豆 たまねぎ しょうが だいこん 醤油 ナツメグ酢 砂糖 パン粉 29 (金) ほうれん草のソテー えのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁 「原揚げ みそ はうれん草 もやし にんじん パター塩 こしょう ごま 醤油 マヨネーズ 東揚げ みそ 「原揚げ みそ しめじ 切り干し大根 わかめ 煮干し	<u>-</u>		•	and a mind of							
29 (金) ほうれん草のソテー えのきのゴマネーズ和え 厚揚げのみそ汁 ほうれん草 もやし にんじん パター塩 こしょう 878 39.6 30.0 435 東揚げのみそ汁 厚揚げ みそ しめじ 切り干し大根 わかめ 煮干し				鶏肉 豚肉 士豆	たまねギ しょうが だいこん	婆油 ナツメグ 酢 砂糖 パン料					
厚揚げのみそ汁 厚揚げ みそ しめじ 切り干し大根 わかめ 煮干し		ほうれん草のソテー えのきのゴマネーズ和え	A THATASNY	四下 四下 八五			878	39.6	30.0	435	
1 O F O THE OF O A 4 000 444		1-3-1301 1 V V V V V V V V V V V V V V V V V V		けかい かて	OWO 317 OMK 170'0)	MK U					
10月00平月 809 34.4 26.8 411						1 0月の平均	859	34.4	26.8	411	