

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

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(水)	牛乳	牛乳				880	30.7	27.6	317	
	きのこカレー		鶏肉 大豆	エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが トマト	精白米 強化米 麦 油 カレールウ ソース					
	野菜サラダ			きゅうり コーン キャベツ ピーマン レモン	アーモンド マヨネーズ					
	ゼリー				ストロベリーゼリーの素					
7(木)	牛乳	牛乳				882	30.8	31.9	555	
	ごはん		いわし 厚揚げ	梅肉 いんげん こんにゃく	精白米 強化米 麦					
	いわしの梅煮			ごぼう にんじん きゅうり	煮干し 醤油 酒 みりん 塩 砂糖 でんぶん					
	ごぼうのアーモンド和え		ベーコン みそ	さつまいも たまねぎ しめじ ねぎ	アーモンド 砂糖 醤油 酒					
8(金)	牛乳	牛乳				798	32.8	24.8	438	
	スパニッシュオムレツ		しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒					
	ひじき炒め		魚肉ソーセージ	じゃがいも たまねぎ ピーマン えだまめ ブロッコリー	ケチャップ マヨネーズ					
	大根とベーコンのスープ		さつま揚げ 大豆	しらたき いんげん にんじん ひじき	煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖					
11(月)	牛乳	牛乳				873	49.0	22.9	455	
	ごはん		鶏肉	キャベツ ほうれん草 コーン	精白米 強化米 麦					
	鶏肉のマスタード焼き		凍り豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	醤油 酒 粒マスタード 水あめ バター 塩 こしょう					
	高野豆腐の卵とじ		豚肉 みそ 厚揚げ	だいこん にんじん こんにゃく さといも ごぼう ねぎ	砂糖 酒 醤油 みりん 煮干し					
12(火)	牛乳	牛乳				832	33.4	29.0	484	
	麻婆豆腐		豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦					
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり ピーマン	コンソメ 醤油 酒 豆板 醤油 砂糖 でんぶん					
	中華スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	韓国ナムルドレッシング ごま					
13(水)	牛乳	牛乳				859	32.0	28.8	373	
	スパゲティナポリタン		ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが トマトジュース パセリ	スパゲティ 油 醤油 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう					
	海藻サラダ		ちくわ	キャベツ きゅうり 海藻 たまねぎ	ごまドレッシング ごま					
	きのこのかきたまスープ		豆腐	えのきたけ しめじ しいたけ にんじん ねぎ	コンソメ 酒 醤油 塩					
14(木)	牛乳	牛乳				871	36.8	26.1	372	
	親子丼		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					
	ひじきのサラダ		ハム	ひじき もやし えだまめ コーン ピーマン	砂糖 醤油 酒 和風ドレッシング					
	すまし汁		豆腐 ちくわ	わかめ	かつお節 醤油 酒 塩 麩					
15(金)	牛乳	牛乳				902	35.2	33.7	406	
	魚のフライ		赤魚	たまねぎ パセリ キャベツ レモン トマト	精白米 強化米 麦					
	切り干し大根のごま和え		油揚げ	ほうれん草 切り干し大根 にんじん	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 青じそドレッシング					
	芋の子汁		豆腐	さといも こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	醤油 砂糖 ごま みりん					
18(月)	牛乳	牛乳				893	32.4	21.1	403	
	ゆかりごはん			ゆかり	精白米 強化米 麦					
	肉うどん		牛肉 かまぼこ	たまねぎ もやし ねぎ	煮干し だしごぶ 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖 塩					
	じゃこサラダ		しらす干し	キャベツ きゅうり にんじん コーン	和風ドレッシング ごま					
19(火)	牛乳	牛乳				832	29.7	22.4	302	
	手作りプリン		牛乳 クリーム	さくらんぼ	プリン					
	ごはん		ちくわ	青のり	精白米 強化米 麦					
	ちくわの二色揚げ		チーズ	じゃがいも たまねぎ	カレー粉 油 小麦粉					
20(水)	牛乳	牛乳				858	43.9	23.2	329	いか・えび (中華丼)
	中華丼		豚肉 えび イカ かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし	精白米 強化米 麦 油 でんぶん コンソメ 醤油 酒 みりん					
	手作りシュウマイ		豚肉 大豆 錦糸卵	たまねぎ しょうが	でんぶん 砂糖 塩 酒 醤油 酢 からし					
	豆腐とわかめのスープ		豆腐	えのきたけ わかめ	コンソメ 酒 醤油 塩					
21(木)	牛乳	牛乳				866	27.5	31.4	351	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						
	ごはん		さんま	こんにゃく さといも いんげん	精白米 強化米 麦					
	さんまの甘露煮		ハム	きゅうり キャベツ レモン	砂糖 でんぶん はちみつ みりん 醤油 塩 酒 煮干し					
22(金)	牛乳	牛乳				860	28.7	23.6	373	
	春雨のサラダ		ミートボール 油揚げ みそ	たまねぎ チンゲンサイ	春雨 マヨネーズ こしょう					
	肉団子のみそ汁				煮干し					
	キーマカレー		鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン しょうが にんにく トマト	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					
25(月)	牛乳	牛乳				809	36.3	24.4	400	
	クラゲの酢の物		クラゲ	きゅうり キャベツ	砂糖 酢 醤油 ごま					
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バナナ 桃 缶 ミックスフルーツ						
	福神漬			福神漬						
26(火)	牛乳	牛乳				844	35.9	26.3	339	
	ごはん		鶏肉	にんにく しょうが	精白米 強化米 麦					
	魚のマヨネーズ焼き		赤魚	たまねぎ しめじ えのきたけ ピーマン ブロッコリー トマト	醤油 酒 でんぶん 小麦粉 油					
	里芋と大根のそぼろ煮		鶏肉 大豆	さといも だいこん しょうが いんげん	マヨネーズ 塩 こしょう 酒					
27(水)	牛乳	牛乳				834	29.3	28.3	620	
	ごぼうのみそ汁		厚揚げ みそ	ごぼう わかめ	煮干し					
	厚揚げの野菜あんかけ		かまぼこ	きゅうり ピーマン 塩昆布	煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん でんぶん					
	きゅうりの和え物		みそ	切り干し大根 なめこ ねぎ わかめ	小麦粉 砂糖 油 でんぶん 煮干し 醤油 みりん 酒					
28(木)	牛乳	牛乳				897	34.4	25.7	444	
	なめこのみそ汁				煮干し					
	ごはん		鶏肉	さつまいも れんこん	精白米 強化米 麦					
	鶏肉とさつまいもの甘辛炒め		油揚げ かつお節	こまつな	醤油 酒 みりん 油 ごま でんぶん 砂糖					
29(金)	牛乳	牛乳				878	39.6	30.0	435	
	小松菜のおひたし		豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ キムチ	醤油					
	チゲ風みそ汁				煮干し					
	和風ハンバーグ		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					
10月の平均						859	34.4	26.8	411	