

# 令和3年度 12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 (茶色のグループ)	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(水)	牛乳	牛乳				869	34.5	28.1	393	えび・いか (クリームスバ ゲティ)
	クリームスバゲティ	牛乳 クリーム スキムミルク	ベーコン えび いか 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう パセリ	スバゲティ パター 小麦粉 コンソメ 塩 こしょう ポタージュベースの素					
	野菜サラダ			キャベツ きゅうり レタス カリフラワー レモン汁	砂糖 塩					
	デザート			ぶどうジュース	ゼリーの素					
2(木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	768	35.6	22.8	459	
	魚のホイル焼き	チーズ	赤魚	たまねぎ ビーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー コーン	塩 こしょう 醤油 マヨネーズ アルミホイル パター					
	小松菜のごま和え		油揚げ	こまつな もやし	醤油 ごま 砂糖					
	みそけんちん汁		豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さといも だいこん ねぎ	煮干し					
3(金)	牛乳	牛乳				869	32.9	28.5	439	
	ピビンバ	卵	牛肉	にんにく もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい	精白米 強化米 麦 油 塩 醤油 酢 豆板醤 コチュジャン ラー油					
	パンサンスー		ハム	きゅうり きくらげ	はるさめ ごま 砂糖 醤油 酢					
	豆腐とわかめのスープ	牛乳 クリーム		たまねぎ しいたけ わかめ	コンソメ 酒 醤油 塩					
6(月)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	897	41.2	31.1	446	
	鶏肉のパン粉焼き	チーズ	鶏肉	にんにく パセリ キャベツ ビーマン トマト	塩 こしょう 酒 パン粉 油 イタリアンドレッシング					
	大豆の磯煮		大豆 さつま揚げ	しいたけ にんじん ひじき	醤油 酒 煮干し 砂糖					
	根菜のごま汁		厚揚げ みそ	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	煮干し ごま 練りごま					
7(火)	牛乳	牛乳				887	37.2	35.3	422	いか・えび (あんかけ血う どん)
	あんかけ血うどん		豚肉 えび いか かまぼこ	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが きくらげ しいたけ	コンソメ 醤油 酒 みりん チャーメン でんぶん 油					
	おにぎり				精白米 強化米 麦					
	いわしの梅煮		いわしの梅煮							
8(水)	牛乳	牛乳				897	31.8	32.7	357	
	シシリアンライス		牛肉	たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが レタス キャベツ ビーマン トマト のり	精白米 強化米 麦 ごまアーモンド マヨネーズ フレンチドレッシング ソース					
	さといもの磯揚げ			さといも ごぼう 青のり	塩 油					
	野菜チップ			れんこん	油 塩					
9(木)	牛乳	牛乳				847	35.9	22.2	407	
	サンラータンスープ	卵		えだまめ にんじん もやし なら きくらげ	コンソメ 酢 醤油 塩 こしょう ラー油 でんぶん					
	魚のねぎみそ焼き		赤魚 みそ	ねぎ しょうが カリフラワー ビーマン	酒 砂糖 ごま 塩 油					
	ほうれん草のアーモンド和え			ほうれん草 もやし にんじん	醤油 酒 アーモンド 砂糖					
10(金)	牛乳	牛乳				883	29.4	30.0	340	
	すまし汁	ヨーグルト クリーム	黒豆	バナナ バイン缶 ミックスフルーツ	かつお節 醤油 塩 酒 麩 砂糖					
	フルーツのヨーグルトかけ									
	ごはん									
13(月)	牛乳	牛乳				870	39.8	31.3	348	
	ひよこまめのカレー		大豆 鶏肉 ひよこまめ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 ソース パター 油 カレールー 醤油 カレー粉					
	かぶとりんごのサラダ			かぶりんご ブロッコリー	塩 醤油 こしょう マスタード アーモンド 水あめ 油					
	福神漬け			福神漬け						
14(火)	牛乳	牛乳				819	28.5	28.5	392	
	ごはん									
	魚の竜田揚げ		鯖	しょうが カリフラワー	醤油 酒 でんぶん 油 カレー粉 塩					
	高野豆腐の卵とじ	卵	凍り豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	煮干し みりん 醤油 酒 砂糖					
15(水)	牛乳	牛乳				900	24.8	27.4	400	
	白菜のスープ		ミートボール	さつまいも たまねぎ しめじ こまつな にんじん	醤油 酒 酢 でんぶん 油 砂糖					
	白米のみそ汁			キャベツ きゅうり ビーマン 海藻	ごま 青じそドレッシング					
			油揚げ みそ	白菜 ごぼう ねぎ	煮干し					
16(木)	牛乳	牛乳				893	30.6	27.9	388	
	クリームシチュー	牛乳	鶏肉 豆乳	じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう パター 小麦粉					
	さわかめのサラダ			さわかめ きゅうり だいこん	ごま イタリアンドレッシング					
	果物			柿						
17(金)	牛乳	牛乳				866	31.0	17.5	367	
	青菜ごはん									
	肉うどん		牛肉 かまぼこ	玉ねぎ もやし ねぎ	煮干し だしごぶ 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖 塩					
	磯和え		油揚げ	しゅんぎく えのきたけ のり	醤油 みりん					
20(月)	牛乳	牛乳				908	37.6	31.5	349	
	洋風大学いも	スキムミルク		スイートポテト	バター 砂糖					
	ごはん									
	チキン南蛮	卵 牛乳	鶏肉	たまねぎ しょうが きゅうり トマト レモン	塩 こしょう 小麦粉 醤油 酢 油 砂糖 マヨネーズ					
21(火)	牛乳	牛乳				875	30.4	31.3	365	
	白菜の煮びたし			はくさい	醤油 酒 砂糖					
	ビーフンスープ			たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 醤油 塩 酒 油 ビーフン					
22(水)	牛乳	牛乳				831	30.4	26.9	401	かぼちゃ (かぼちゃのそ ぼろ煮)
	ハヤシライス		豚肉	たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ トマトジュース トマト	精白米 強化米 麦 油 ハヤシルウ ケチャップ コンソメ					
	ブロッコリーサラダ		ツナ	ブロッコリー カリフラワー レタス コーン	アーモンド イタリアンドレッシング					
	ごまプリン	牛乳 クリーム			ごま 砂糖 ゼラチン プリンカップ					
23(木)	牛乳	牛乳				826	36.8	26.3	406	
	魚のみそ煮		さばのゆずみそ煮	トマト	煮干し 酒 醤油 みりん 砂糖 でんぶん					
	かぶのゆず漬け			かぼちゃ しいたけ	醤油 みりん					
	かぼちゃのそぼろ煮		豚肉 大豆	かぶ にんじん ゆず	かつお節 醤油 塩 酒					
24(金)	牛乳	牛乳				1117	48.7	46.3	379	
	すまし汁		豆腐 ちくわ	しめじ ねぎ						
	ごはん									
	焼き肉風ソテー		豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン きくらげ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦 油 ソース 塩 こしょう 酒					
24(土)	牛乳	牛乳				879	34.3	29.2	392	
	大根サラダ		ツナ	だいこん みずな ビーマン	和風ドレッシング					
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	しめじ ごぼう ねぎ	煮干し					
	オムライス	卵 スキムミルク 牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	塩 こしょう 精白米 強化米 麦 パター 油 ケチャップ					
24(日)	牛乳	牛乳				1117	48.7	46.3	379	
	鶏肉の香草焼き		鶏肉	いんげん ビーマン	塩 油 パン粉 こしょう シーズニング					
	野菜サラダ			キャベツ にんじん コーン きゅうり	和風ドレッシング					
	かぶのスープ			たまねぎ かぶ パセリ	酒 醤油 塩 こしょう コンソメ					
ケーキ				ケーキ						
12月の平均						879	34.3	29.2	392	