

# 令和3年度 1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・小麦・ 卵類
11(水)	鮭寿し 牛乳 ごぼうと人参の肉巻き ブロッコリーのゆずみそかけ すまし汁 ぜんざい	卵牛乳	鮭	きゅうり えだまめ のり 紅しょうが	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖 だし 昆布 酢 塩 酒	926	43.2	20.0	399	
			豚肉	ごぼう にんじん いんげん しょうが	砂糖 醤油 酒					
			みそ	ブロッコリー カリフラワー ゆず	醤油 砂糖 ゆず しょう					
			豆腐	えのきたけ わかめ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒					
			小豆		白玉餅 砂糖 塩					
12(水)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ 根菜のスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	871	39.8	28.0	385	
		卵牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 おから	たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ トマトジュース ブロッコリー	パン粉 デミグラスソース 砂糖 ケチャップ ナツメグ					
			油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり セロリ	和風ドレッシング					
			鶏肉	しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな	コンソメ 醤油 ぶどう酒 油					
13(木)	牛乳 焼きうどん 切り干し大根のサラダ 豆乳入りみそスープ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳				871	34.1	30.8	433	
			豚肉 さつま揚げ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たらこ きくらげ にんにく	うどん 油 塩 しょう ソース					
			鶏肉 みそ 豆乳	じゃがいも にんじん たまねぎ はくさい	マヨネーズ フレンチドレッシング 醤油					
		ヨーグルト クリーム		バナナ バイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ	コンソメ 砂糖					
14(金)	ごはん 牛乳 さといものコロッケ ゆで野菜 茎わかめの煮物 なめこのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	875	30.6	24.2	352	
		卵	鶏肉 豚肉 大豆	さといも たまねぎ えだまめ	小麦粉 卵 油 ソース ケチャップ					
				ブロッコリー トマト	青じそドレッシング					
			豆腐 油揚げ みそ	茎わかめ にんじん ごぼう なめこ ねぎ	煮干し 醤油 酒 砂糖 煮干し					
17(月)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ふろふき大根 かきたま汁	牛乳			精白米 強化米 麦	862	38.3	24.5	543	
			豚肉 厚揚げ	白菜 しらたき ねぎ えのきたけ	醤油 酒 砂糖 みりん					
		みそ		だいこん	煮干し 酒 醤油 みりん					
		卵	かまぼこ	しいたけ ねぎ わかめ	煮干し 醤油 酒 塩 でんぶ					
18(火)	ごはん 牛乳 ロール白菜 れんこんのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	876	33.8	26.3	384	
		卵牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	はくさい たまねぎ トマトジュース ホールトマト	砂糖 塩 しょう ソース 醤油 ケチャップ					
				れんこん ブロッコリー ピーマン	マヨネーズ 醤油 マスタード					
			油揚げ みそ	さつまいも ごぼう ねぎ	煮干し					
19(水)	ピラフ 牛乳 マカロニグラタン かぶのサラダ わかめスープ	牛乳	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 塩 しょう 醤油 油	912	35.8	30.5	480	
		チーズ牛乳 スキムミルク	鶏肉	たまねぎ ほうれんそう	コンソメ バター 小麦粉 卵 粉 マカロニ 塩 しょう					
				かぶ かぶの葉 レモン	油 マスタード 塩					
				たまねぎ しいたけ わかめ	コンソメ 酒 醤油 塩					
20(木)	ごはん 牛乳 魚のフライ 白菜の昆布和え コンソメスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	863	29.5	29.3	328	
		卵牛乳	白身魚フライ	たまねぎ バセリ いんげん コーン	油 マヨネーズ 酢 塩 しょう					
				はくさい 塩昆布	醤油					
			レンズ豆	じゃがいも たまねぎ カリフラワー ピーマン コーン	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
21(金)	牛乳 カレーライス コールスローサラダ 福神漬け 果物	牛乳				992	30.4	36.5	319	
			鶏肉 トンカツ	じゃがいも たまねぎ にんにく にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油 カレールウ ソース					
				キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢 アーモンド マヨネーズ					
				福神漬け りんご						
24(月)	高菜ご飯 牛乳 揚げぎょうざ アーモンド和え 太平燕	牛乳	しらす干し	高菜漬け	精白米 強化米 麦 ごま 油 醤油	930	31.5	30.8	449	
			ぎょうざ	キャベツ	酢 醤油 からし					
				ほうれんそう にんじん もやし	醤油 アーモンド 砂糖 酒					
		卵	ミートボール	たまねぎ にんじん しょうが いんげん きくらげ	かつお節 酒 醤油 塩 春雨 油					
25(火)	ごはん 牛乳 筑前煮 かけ和え すまし汁 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	809	30.9	17.1	367	いか(かけあえ)
			鶏肉	さといも こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	醤油 酒 煮干し みりん 油 砂糖					
			いか みそ	にんじん 大根	砂糖 ごま 酢					
			ちくわ 豆腐	しめじ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒 麩					
			みかん							
26(水)	ごはん 牛乳 とり天 かぶのそぼろあんかけ さといものみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	860	37.1	22.6	326	
		卵	鶏肉	しょうが さつまいも	酒 醤油 油 砂糖 でんぶ 小麦粉					
			鶏肉 大豆	かぶ いんげん	煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖 油 でんぶ					
			油揚げ みそ	さといも はくさい わかめ	煮干し					
27(木)	ちゃんぽん 牛乳 シュウマイ 大根サラダ	牛乳				866	49.2	33.0	364	いか (ちゃんぽん)
			豚肉 かまぼこ いか 豆腐	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きくらげ コーン	塩 しょう 酒 醤油 鶏豚湯 中華麺 油					
			豚肉 大豆 豆腐	たまねぎ しょうが	でんぶ 塩 酒 砂糖 ワンタン皮 酢 醤油 からし					
			ツナ かつお節	だいこん 水菜 ピーマン	和風ドレッシング					
28(金)	牛乳 鶏飯 さばのみぞれ煮 小松菜のおひたし 大学芋	卵牛乳	鶏肉	にんじん ほうれんそう しいたけ のり	精白米 強化米 麦 砂糖 コンソメ かつお節 酒 醤油 みりん 塩	892	31.9	27.6	443	
			さばのみぞれ煮							
			油揚げ	こまつな	かつお節 醤油					
				さつまいも	油 水あめ 醤油 ごま					
31(月)	おにぎり 牛乳 魚の塩焼き たくあん すいとん 果物	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま 塩	901	40.5	16.7	442	
			鮭		塩					
				たくあん						
			鶏肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ さつまいも	煮干し 小麦粉 白玉粉					
1月の平均						887	35.8	26.5	401	