

令和3年度 2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	
1(火)	牛井 にんじんともやしのナムル 厚揚げのみそ汁 ごまプリン	牛乳				855	33.4	25.1	442		
		牛肉	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ 紅しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 酒 煮干し							
		厚揚げ みそ	もやし にんじん	油 ごま 醤油							
		牛乳 クリーム	たまねぎ じゃがいも ねぎ	煮干し							
2(水)	ごはん タンドライーチキン 蓋わかめのサラダ 豚汁	牛乳				829	36.1	27.9	343		
		ヨーグルト	鶏肉	にんにく ブロッコリー トマト	塩こしょう カレー粉 パプリカ ケチャップ イタリアンドレッシング						
			ちくわ	きわかめ キャベツ コーン えだまめ ビーマン	和風ドレッシング						
		みそ	豚肉	だいこん にんじん ごぼう さといも こんにゃく ねぎ	煮干し						
3(木)	巻き寿司 いわしの梅煮 春菊のごま和え 大根のみそ汁 節分まめ	牛乳 鶏系卵	ツナ	のり きゅうり レタス たくあん しば漬	精白米 強化米 麦 砂糖 塩 マヨネーズ	937	35.6	33.7	583		
			いわしの梅煮								
				しゅんぎく もやし にんじん しょうが	砂糖 ごま 醤油						
			豆腐 みそ	だいこん わかめ	煮干し						
4(金)	にんじんごはん 魚のホイル焼き ひじきの炒め煮 肉団子のスープ 果物	牛乳	しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	812	35.1	22.6	415		
			赤魚	たまねぎ ビーマン にんじん えのきたけ しめじ トマト	塩こしょう マヨネーズ 醤油						
			さつま揚げ	ひじき にんじん しらす えだまめ	砂糖 醤油 酒 煮干し						
			ミートボール	たまねぎ にんじん たけのこ パセリ	コンソメ 塩 醤油 でんぶん 油						
7(月)	ハヤシライス ツナサラダ ワタンスープ デザート	牛乳				893	28.2	31.8	399		
			豚肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトジュース	精白米 強化米 麦 油 ハヤシルウ ケチャップ						
			ツナ	れんこん きゅうり にんじん	マヨネーズ 醤油 からし						
		卵		たまねぎ しめじ こまつな	コンソメ ワタシ 酒 醤油 塩						
8(火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え おでん	牛乳				954	45.8	35.9	556		
			さばのみそ煮								
				ほうれん草 にんじん もやし しょうが	ごま 砂糖 醤油						
		卵	牛肉 厚揚げ ちくわ	だいこん こんにゃく	かつお節 だし 醤油 酒 砂糖						
9(水)	中華丼 切り干し大根のチヂミ わかめスープ	牛乳				809	37.0	16.0	365	いか・えび (中華丼)	
		卵	豚肉 いか えび かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ ねぎ	精白米 強化米 麦 コンソメ みりん 酒 醤油 油 でんぶん						
		卵	しらす干し	切り干しだいこん えのきたけ ねぎ	小麦粉 塩 酢 醤油						
				たまねぎ ねぎ わかめ	コンソメ 酒 醤油 塩						
10(木)											
11(金)	建 国 記 念 の 日										
14(月)	ピビンバ くらのサラダ チンゲンサイのスープ デザート	牛乳				899	31.9	33.8	392		
		卵	豚肉	にんにく もやし にんじん ほうれん草 ぜんまい	精白米 強化米 麦 油 醤油 砂糖 塩 豆板醤 酢						
			くらげ	きゅうり キャベツ	ごま ごまドレッシング マヨネーズ						
		卵		たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう						
15(火)	ごはん 魚のゆずみそかけ ポテトサラダ かきたまスープ	牛乳				816	35.7	23.5	358		
		牛乳	赤魚 みそ	キャベツ わかめ ブロッコリー トマト	醤油 塩 ゆずこしょう 酒 みりん 砂糖						
			ハム	じゃがいも きゅうり たまねぎ にんじん	マヨネーズ						
		卵	かまぼこ	えのきたけ ねぎ	かつお節 醤油 塩						
16(水)	炊き込みごはん 揚げ出し豆腐 白菜ときくらげの酢の物 さといものみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 酒	857	34.3	26.4	535		
			豆腐	だいこん しょうが ねぎ	かつお節 醤油 みりん 塩 油 小麦粉 砂糖 でんぶん						
				はくさい にんじん きくらげ	砂糖 ごま 醤油 酢						
			みそ	さといも しめじ わかめ	煮干し						
17(木)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	牛乳				864	37.8	27.4	408		
			豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ	酒 油 砂糖 豆板醤						
			チーズ	ツナ	きゅうり コーン ビーマン						スパゲティ イタリアンドレッシング
			たまご豆腐		えのきたけ ねぎ						かつお節 醤油 酒 塩 麩
18(金)	ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳				879	30.3	24.7	390		
			豚肉	じゃがいも たまねぎ にんじん しらす いか いんげん	醤油 酒 みりん 油 砂糖						
				ごぼう きゅうり ビーマン コーン	マヨネーズ ごま 醤油 砂糖 酒						
			豆腐 油揚げ みそ	しめじ わかめ	煮干し						
21(月)	かきたまうどん いなり寿し 白菜の昆布和え	牛乳				870	30.5	21.2	391		
		卵	かまぼこ	えのきたけ しょうが ねぎ	うどん 煮干し だし 醤油 みりん 醤油 でんぶん						
			油揚げ		精白米 強化米 麦 酢 砂糖 塩 ごま みりん						
				はくさい にんじん えのきたけ 昆布	醤油						
22(火)	しょうがごはん ちくわの磯辺揚げ かばちのそぼろ煮 みそけんちん汁 果物	牛乳				882	30.3	20.5	343		
		卵	ちくわ	しょうが	精白米 強化米 麦 醤油 みりん 塩						
			鶏肉 大豆	かばち	小麦粉 油						
			豆腐 みそ	ごぼう にんじん さといも こんにゃく だいこん ねぎ	煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 でんぶん						
23(水)											
	24(木)	キーマカレー 野菜サラダ 福神漬 デザート	牛乳				915	27.5	30.1	329	
				豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが ホールトマト	精白米 強化米 麦 油 カレー粉 ケチャップ カレールウ ソース					
				ツナ	切り干しだいこん セロリ にんじん	和風ドレッシング					
			クリーム	福神漬							
25(金)	ごはん 魚のあんかけ 春菊の酢の物 チゲ風みそ汁	牛乳				836	36.4	22.8	419		
			赤魚	たまねぎ こまつな きくらげ	油 砂糖 でんぶん 酒 塩 醤油 みりん 煮干し						
		卵	ハム	きゅうり ビーマン もやし	緑豆はるさめ 油 ごま 酢 砂糖 醤油						
			豚肉 豆腐 みそ	キムチ ねぎ ごぼう しゅんぎく はくさい	煮干し						
28(月)	ごはん 信田煮 菜の花の和え物 なめこのみそ汁	牛乳				872	41.7	29.4	571		
		卵	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	えのきたけ しらす	精白米 強化米 麦						
			豆腐 みそ	なばな こまつな	油 醤油 煮干し 砂糖 みりん 酒						
			みそ	なめこ だいこん ごぼう ねぎ	ごま 砂糖 醤油 からし						
2月の平均						880	35.6	27.3	425		