



令和3年度 3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
2(水)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	934	32.5	29.2	494	
	コロッケ	卵 チーズ	豚肉 大豆	たまねぎ えだまめ さといも	こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース					
	添え野菜			ブロッコリー トマト						
	ひじきのサラダ 白菜のみそ汁		かに風味かまぼこ	ひじき きゅうり たまねぎ	油 砂糖 酢 醤油					
3(木)	ちらし寿司 牛乳	卵 牛乳	鶏肉	かんぴょう にんじん ごぼうしいたけしょうがのり	精白米 強化米 麦 だしこぶ 砂糖 醤油 酒 酢 塩	1100	48.5	34.7	461	
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き							
	白和え		油揚げ 豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん しらたき	醤油 みりん ごま 砂糖					
	茶碗蒸し 桜餅	卵	鶏肉 かまぼこ	しいたけ ぎんなん みつば	かつお節 醤油 酒 塩					
4(金)	青菜ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦 青菜しらす	1071	37.5	26.8	372	
	かき揚げうどん		かまぼこ えび 貝柱	たまねぎ にんじん コーン えだまめ ねぎ	うどん 煮干し だしこぶ 酒 みりん 醤油 薄力粉 油					
	切り干し大根のサラダ		ツナ	切り干し大根 きゅうり ビーマン	和風ドレッシング					
	デザート	クリーム			コーヒゼリーの素					
7(月)	3/7 (月) ~ 3/15 (火) は休校									
16(水)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	894	38.7	28.4	367	
	ハンバーグ	卵 牛乳 スキムミルク	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン粉 ナツメグ ケチャップ ソース 醤油 バター					
	茎わかめのサラダ		かに風味かまぼこ	茎わかめ きゅうり だいこん	イタリアンドレッシング					
	ラビオリスープ 果物		ガルバンゾー	たまねぎ はくさい ホールトマト	コンソメ 醤油 酒 塩 ラビオリ 油					
17(木)	鶏飯 牛乳	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 塩 醤油 酒 みりん かつお節	890	38.5	29.0	624	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮							
	いんげんのごま和え			いんげん しょうが	醤油 砂糖 ごま 酒					
	ひじきの炒め煮 デザート	牛乳 クリーム	さつま揚げ 大豆	ひじき にんじん しらたき えだまめ いちご	かつお節 醤油 酒 砂糖 みりん プリン の素					
18(金)	3/18 (金) 休校 3/21 (月) 春分の日 3/22 (火) 休校									
23(水)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	884	35.5	33.4	362	
	魚の竜田揚げ		鯖	しょうが じゃがいも	醤油 酒 でんぶん 油 カレー粉 塩					
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん コーン きゅうり	マヨネーズ 酢 砂糖 アーモンド					
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	だいこん しめじ わかめ	煮干し					
24(木)	牛乳	牛乳				839	30.8	24.5	330	
	ハヤシライス		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					
	盛り合わせサラダ	卵	ツナ	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	青じそドレッシング					
	ワンタンスープ デザート			たまねぎ しめじ チンゲンサイ	コンソメ ワンタン 酒 醤油 塩 ピーチゼリー					
3月の平均						945	37.4	29.4	430	