

令和4年度 4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 カレーライス ミモザサラダ ゼリー 福神漬	牛乳		じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース	精白米 強化米 麦 油 カレールー ソース	925	29.6	28.9	319	
		卵	豚肉	キャベツ きゅうり だいこん パセリ	油 酢 塩 こしょう					
			ハム	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しその葉	ゼリーの素					
					酢 塩 砂糖					
7 (木)	ごはん 牛乳 ビーフ炒め ポテトサラダ ラビオリスープ	牛乳		キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ もやし	精白米 強化米 麦	919	31.1	26.9	319	
			豚肉 かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ もやし	ビーフン 油 醤油 塩 こしょう コンソメ					
			ハム	じゃがいも きゅうり にんじん	マヨネーズ					
			ガルバンソ	たまねぎ はくさい ホールトマト パセリ	コンソメ 醤油 塩 油 ラビオリ					
8 (金)										
11 (月)	赤飯 牛乳 鶏のレモン揚げ煮 小松菜のごまみそ和え ずまし汁 祝大福	牛乳	あずき	しょうが レモン汁	精白米 強化米 もち米 塩 ごま塩	960	39.2	26.4	370	
			鶏肉	しょうが レモン汁	塩 こしょう 醤油 でんぷん 油 砂糖					
			みそ	ごまつな もやし にんじん	ごま 醤油 みりん 砂糖					
			魚そうめん	しめじ ねぎ	かつお節 醤油 酒 塩					
12 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨のサラダ 中華スープ	牛乳		にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦	808	31.3	25.5	413	
			豚肉 大豆 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり ピーマン	油 コンソメ 酒 醤油 砂糖 豆板醤 でんぷん					
				たまねぎ にんじん いら しいたけ	はるさめ 和風ドレッシング					
					酒 塩 醤油 油					
13 (水)	ゆかりごはん 牛乳 肉うどん 小松菜のごま和え デザート	牛乳		ゆかり	精白米 強化米 麦	815	28.7	14.0	377	
			牛肉 かまぼこ	たまねぎ もやし ねぎ	うどん 煮干し だし 醤油 みりん 醤油 塩 砂糖					
				ごまつな えのきたけ にんじん	ごま 醤油 砂糖					
					ゼリーの素 パインジュース					
14 (木)	ごはん 牛乳 魚のフライタルソース ふきの煮物 豆腐のみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	905	35.1	34.2	339	
		卵 牛乳	赤魚	たまねぎ ピクルス パセリ レモン キャベツ グリーンアスパラガス トマト	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ					
			さつま揚げ 油揚げ	ふき	油 砂糖 酒 醤油					
			豆腐 みそ	えのきたけ ねぎ	煮干し					
15 (金)	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華サラダ かきたま汁	牛乳			精白米 強化米 麦	854	34.4	25.8	365	
			牛肉	はるさめ にんにく いら ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし きくらげ エリンギ	醤油 砂糖 みりん 塩 油 ごま こしょう					
			ツナ	きゅうり ピーマン レタス えだまめ みずな	韓国ドレッシング					
		卵	ちくわ	えのきたけ わかめ ねぎ	かつお節 醤油 塩					
18 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 ちりめんサラダ 豆腐ときのこのスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	914	40.9	32.6	405	
		卵 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 大豆	たまねぎ だいこん	ナツメグ パン粉 酒 醤油 みりん でんぷん					
				グリーンアスパラガス トマト	マヨネーズ					
			しらす干し	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごま ドレッシング					
19 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ 若竹汁 デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	877	30.7	32.7	435	
			さば	もやし いんげん コーン	バター 醤油					
			ちくわ	切り干し大根 にんじん きゅうり えだまめ	ごま ごまドレッシング					
				たけのこ わかめ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒					
20 (水)	山菜ごはん 牛乳 春巻き キャベツときゅうりのアーモンド和え さといものみそ汁	牛乳		にんじん 山菜ミックス しいたけ さやえんどう	精白米 強化米 醤油 酒 みりん かつお節	917	28.5	34.3	376	
			鶏肉 油揚げ		油 酢 醤油					
			春巻き	キャベツ きゅうり ピーマン	アーモンド 醤油 砂糖 酒					
			厚揚げ みそ	さといも わかめ	煮干し					
21 (木)	ごはん 牛乳 魚の香草焼き マカロニサラダ 野菜スープ 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	828	35.4	24.5	329	
			赤魚	チンゲンサイ しめじ ピーマン トマト	酒 シーズニング 塩 こしょう					
		卵	ハム	きゅうり コーン レモン汁	マカロニ マヨネーズ					
			鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ パセリ	コンソメ 醤油 塩 酒					
22 (金)	ごはん 牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ 卵スープ 洋風大学いち	牛乳			精白米 強化米 麦	860	37.1	30.9	380	
		チーズ	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんにく グリンピース ホールトマト トマトジュース パセリ	スパゲティ 油 ケチャップ ソース 酒 砂糖					
				キャベツ グリーンアスパラガス ピーマン コーン	イタリアンドレッシング					
		卵		たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ	コンソメ 塩 酒 醤油					
25 (月)	ごはん 牛乳 親子丼 小松菜の磯和え 油揚げとごぼうのみそ汁 果物のヨーグルトかけ	牛乳			精白米 強化米 麦	870	36.3	25.2	423	
		卵	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	かつお節 みりん 醤油 酒					
				ごまつな もやし えのきたけ のり	醤油 みりん					
			油揚げ みそ	ごぼう キャベツ ねぎ	煮干し					
26 (火)	ごはん 牛乳 魚のムニエル ジャーマンポテト ポタージュスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	871	35.7	27.1	337	
			鮭	グリーンアスパラガス トマト	塩 こしょう 油 バター 小麦粉 マヨネーズ					
		チーズ	ベーコン	じゃがいも たまねぎ いんげん パセリ	油 塩 こしょう 酒					
		牛乳 クリーム		コーン たまねぎ クリームコーン パセリ	ポタージュの素 コンソメ 塩 こしょう					
27 (水)	ごはん 牛乳 コロケ 添え野菜 莖わかめの煮物 厚揚げのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	928	29.6	28.8	401	
		卵	牛肉 豚肉 大豆	じゃがいも 玉ねぎ えだまめ	小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ 砂糖					
				キャベツ スナップえんどう	イタリアンドレッシング					
			さつま揚げ	莖わかめ ごぼう にんじん	煮干し 砂糖 醤油 酒 みりん 油					
28 (木)	ちゃんぽん 焼ききょうざ きゅうりの昆布和え デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	795	41.8	28.4	426	
			豚肉 かまぼこ いか えび 豆腐	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく	ちゃんぽん 鶏卵湯 塩 こしょう 醤油 酒					
			豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく レモン汁	醤油 でんぷん 油 塩 小麦粉					
				きゅうり 塩昆布	油 ごま 醤油					
29 (金)										
4月の平均						878	34.1	27.9	376	