

令和4年度 5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、 骨)をつくる (赤色のグループ)	体の調子を整え疲労を とる (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 反応 有/無
2(月)	たけのこごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツとツナの和え物 みそけんちん汁 かしわ餅	牛乳	油揚げ いわしの梅煮 ちくわ 豆腐 みそ	たけのこ えだまめ さといも いんげん キャベツ きゅうり セロリ コーン ごぼう にんじん こんにゃく 切り干しだいこん ねぎ かしわもち	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒 みりん かつお節 煮干し 酒 みりん 醤油 ごまドレッシング ごま 煮干し	933	33.3	29.9	545	
6(金)	シーフードカレー アスパラのサラダ 福神漬 果物	牛乳	鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐 みそ いちご	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールトマト グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ ビーマン 福神漬 いちご	精白米 強化米 麦 油 カレールウ カレー粉 イタリアンドレッシング	863	35.2	28.0	326	
9(月)	炊き込みごはん 揚げ出し豆腐 ほうれん草ときくらげの酢の物 さといもみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん きくらげ さといも しめじ わかめ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 酒 かつお節 醤油 みりん 塩 油 小麦粉 砂糖 てんぷん 砂糖 ごま 醤油 酢 煮干し	867	34.2	27.3	547	
10(火)	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 白玉汁 デザート	牛乳	赤魚 みそ しらす干し 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ ビーマン しめじ しょうが ブロッコリー トマト キャベツ にんじん コーンのり ごぼう しいたけ こまつな	精白米 強化米 麦 マヨネーズ みりん 砂糖 酒 油 醤油 ごま かつお節 白玉餅 醤油 酒 塩 ゼリーの素	872	35.6	24.1	371	
11(水)	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ パスタスープ	牛乳	鶏肉 ハム ベーコン	グリーンアスパラガス トマト じゃがいも きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 麦 酒 醤油 てんぷん 油 フレンチドレッシング マヨネーズ フレンチドレッシング ごしょう マカロニ コンソメ 酒 醤油 塩 ごしょう	880	36.4	33.2	272	
12(木)	ピースご飯 牛乳 親子うどん 酢みそ和え ゼリー	牛乳 卵	鶏肉 かまぼこ いか みそ クリーム	グリーンピース しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 麦 塩 煮干し だし 昆布 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖 砂糖 酢 みりん コーヒーゼリーの素	865	32.7	19.5	332	
13(金)	オムライス イタリアンサラダ レタススープ	牛乳 卵 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり ビーマン えだまめ レタス にんじん しめじ	精白米 強化米 麦 油 バター 塩 ごしょう ケチャップ イタリアンドレッシング コンソメ 塩 醤油	855	34.8	30.8	329	
16(日)	ごはん 魚のホイロ焼き 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいもみそ汁	牛乳 スキムミルク チーズ	鮭 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	たまねぎ ビーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー スナップえんどう トマト いんげん じゃがいも 切り干しだいこん わかめ	精白米 強化米 麦 マヨネーズ 塩 ごしょう 醤油 酒 醤油 みりん 油 砂糖 てんぷん 煮干し 煮干し	850	43.5	26.3	491	
17(月)	ごはん たけのこと豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ 果物	牛乳	豚肉 みそ かまぼこ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが ビーマン きくらげ ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ きくらげ パインアップル	精白米 強化米 麦 油 砂糖 醤油 酒 みりん 煮干し 醤油 酒 みりん 煮干し ごま 青じそドレッシング マヨネーズ コンソメ 酒 醤油 塩 ごしょう 油	852	33.4	26.7	352	
18(火)	ごはん 牛乳 シュウマイ キャベツの昆布和え 大豆の燻煮 わかしお揚げのみそ汁 デザート	牛乳	シュウマイ 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ きなこ	キャベツ ビーマン トマト 塩 昆布 にんじん しいたけ ひじき もやし しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 酢 醤油 からし 醤油 煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん 煮干し ココアプリンの素 パン 油 砂糖 塩	870	32.0	24.6	440	
19(水)	揚げパン 牛乳 パニッシュオムレツ コーンスローサラダ オニオンスープ	牛乳 卵 スキムミルク 牛乳	魚肉ソーセージ チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン じゃがいも えだまめ スナップえんどう キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	塩 ごしょう ケチャップ マヨネーズ 酢 アーモンド マヨネーズ 砂糖 酒 醤油 塩 コンソメ ごしょう バター	887	35.1	45.4	453	
20(木)	ごはん 牛乳 さといもコロケ 添え野菜 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 卵	豚肉 鶏肉 大豆 かつお節 厚揚げ みそ	さといも たまねぎ えだまめ キャベツ トマト こまつな にんじん もやし しょうが なめこ わかめ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごしょう ソース ケチャップ 青じそドレッシング 醤油 みりん 煮干し	866	31.2	24.0	427	
23(日)	ごはん 牛乳 豚肉の生焼焼き 野菜ソテー 野菜のごまネーズ和え 豆腐のみそ汁	牛乳	豚肉 キャベツ たまねぎ ちくわ 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし こまつな きゅうり ビーマン 切り干しだいこん しめじ わかめ	精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん 油 砂糖 油 塩 ごしょう ごま 醤油 マヨネーズ 煮干し	861	33.5	33.2	405	
24(月)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ひじきの和え物 中華風コンソープ	牛乳 卵	豚肉 みそ かまぼこ	キャベツ にんじん ビーマン ねぎ しょうが にんにく 切り干しだいこん ビーマン ひじき たけのこ さやえんどう コーン きくらげ クリーム コーン	精白米 強化米 麦 醤油 豆 板 醤油 油 砂糖 みりん 和風ドレッシング 塩 ごしょう コンソメ てんぷん 油	841	35.7	25.1	369	
25(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き もやしとこんにゃくの炒め煮 山菜のみそ汁 芋かりんどう	牛乳	鶏肉 豆腐 みそ さつまいも	にんにく ほうれん草 コーン もやし にんじん いんげん しらたき 山菜 たまねぎ さつまいも	精白米 強化米 麦 塩 ごしょう 酒 醤油 マーマレード バター 醤油 酒 みりん 油 ごま 砂糖 煮干し 砂糖 油	869	35.3	25.5	378	
26(水)	ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚風 たたききゅうり にら玉スープ	牛乳 卵	ミートボール しらす干し	にんにく しいたけ たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ にら えのきたけ きくらげ	精白米 強化米 麦 油 砂糖 てんぷん 酒 醤油 酢 醤油 砂糖 油 コンソメ 醤油 酒 塩 ごしょう	838	29	26.0	337	
27(木)	ハヤシライス マセドアンサラダ ゼリー *セレクト	牛乳 クリーム 牛乳	豚肉 ハム	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 ホールトマト じゃがいも きゅうり にんじん コーン	精白米 強化米 麦 油 砂糖 ハヤシルー ケチャップ マヨネーズ 塩 ごしょう ストロベリーゼリーの素 青りんごゼリーの素	877	27.1	28.5	275	
30(日)	ねぎチャーハン 明太チーズボテ 海藻サラダ 春雨スープ	牛乳 チーズ 卵	豚肉 たらこ 海藻 キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ ねぎ じゃがいも バセリ 海藻 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ きくらげ 春雨	精白米 強化米 麦 バター 油 塩 ごしょう 醤油 マヨネーズ ごしょう ごま 青じそドレッシング 醤油 酒 塩 コンソメ ごしょう	837	26.6	27.5	414	
31(月)	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	さば 厚揚げ みそ	しょうが キャベツ レタス トマト ほうれん草 もやし ビーマン えのきたけ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 油 醤油 酒 てんぷん 小麦粉 アーモンド 砂糖 醤油 酒 煮干し	880	36.1	32.9	378	
5月の平均						866	33.7	28.3	392	