

# 令和4年度 6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)	体の調子(健康、腸内)をつくる(黄色のグループ)	体の調子を整え筋力をつける(黄色のグループ)	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(アレルギーフリー)
1(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース焼き 粉ふきいも 高野豆腐の卵とじ えのきのみそ汁	牛乳	鶏肉	たまねぎ ねぎしょうが レモン汁 じゃがいも トマト	精白米 強化米 麦 醤油 酒 小麦粉 油 砂糖 塩 カレー粉 砂糖 酒 醤油 みりん 煮干し 煮干し	868	38.6	26.1	358	
2(木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 デザート	牛乳	さばのみそ煮	キャベツ きゅうり ゆかりトマト かぼちゃ	精白米 強化米 麦 醤油 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒 かつお節 醤油 塩 酒	866	31.5	24.8	316	
3(金)	カツカレー かみかみサラダ 福神漬	牛乳 牛乳 卵	大豆 豚肉 煮干し 大豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく さつまいも えだまめ 福神漬	精白米 強化米 麦 カレー粉 ソース カレールウ 油 小麦粉 パン粉 油 アーモンド みりん 砂糖 醤油 煮干し	1017	35.8	37.8	386	
6(月)	定 通 総 体 代 休									
7(火)	★鶏しらすごはん 牛乳 肉うどん きびなごのフライ にんじんしりしり	牛乳	牛肉 かまぼこ きびなご ツナ	たまねぎ もやし ねぎ しょうが じゃがいも にんじん	精白米 強化米 麦 青菜 しらす 醤油 酒 煮干し だしごぶ 油 砂糖 みりん 塩 うどん 砂糖 塩 てんぷん パン粉 油 酒 みりん 醤油 砂糖 油 ごま	865	35.4	21.0	343	
8(水)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳	赤魚 ハム ベーコン 厚揚げ みそ	ピーマン たまねぎ チンゲンサイ きくらげ じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ レモン汁 キャベツ しめじ	精白米 強化米 麦 塩 こしょう 酒 小麦粉 醤油 砂糖 みりん 煮干し てんぷん マヨネーズ こしょう 煮干し	865	30.6	30.9	353	
9(木)	ごはん 牛乳 手作りシウマイ 磯和え 五目スープ 果物	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 かにかまぼこ ベーコン	たまねぎ しょうが レモン汁 ぞらまめ キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 甘夏缶	精白米 強化米 麦 ワタシイ皮 てんぷん 砂糖 塩 醤油 酢 からのり 佃煮 ゆずごしょう 酢 醤油 コンソメ 酒 塩 醤油	869	38.1	24.9	358	
10(金)	高菜チャーハン 春雨サラダ 厚揚げ ゼリー	牛乳	しらす干し ハム 豚肉 厚揚げ みそ アセロラゼリー	高菜漬 けコーン キャベツ きゅうり さといも こんにゃく 切り干し大根 にんじん ごぼう ねぎ アセロラゼリー	精白米 強化米 麦 バター 油 酒 ごま はるさめ マヨネーズ ドレッシング 煮干し	851	27.2	28.9	451	
13(日)	にんじんごはん 牛乳 春巻き 梅肉和え 切り干し大根の煮物 さといものみそ汁 デザート	牛乳	チーズ 豚肉 ハム 油揚げ みそ	しらす干し にんじん きくらげ しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん グリーンアスパラガス きゅうり セロリ もやし 梅干し 切り干し大根 にんじん しいたけ さといも しめじ なら みかんゼリー	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒 春巻きの皮 てんぷん はるさめ 油 塩 こんにゃく ケチャップ 醤油 みりん かつお節 醤油 砂糖 ごま 煮干し	903	28.7	25.4	430	
14(月)	ごはん 牛乳 ハンバーグ つけ合わせ ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 牛乳 スキムミルク	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ こまつな もやし コーン きゅうり みずな セロリ じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ ホールトマト トマト ジュース	精白米 強化米 麦 パン粉 ナツメグ ケチャップ ソース 醤油 バター ごま ごまドレッシング マカロニ コンソメ 塩 こしょう	881	38.0	28.9	397	
15(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のナッツの炒め物 三色和え 豆腐のみそ汁	牛乳	鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	たけのこ にんじん ピーマン しいたけ にんにく しょうが きゅうり ピーマン もやし えのきたけ わかめ	精白米 強化米 麦 カシューナッツ てんぷん 油 酒 みりん 砂糖 醤油 コチンゲンソース 醤油 みりん ごま 油 煮干し	926	34.8	36.6	316	
16(水)	ごはん 牛乳 魚のフライタルソースかけ 添え野菜 切り干し大根のサラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳	赤魚	たまねぎ アセリ レモン汁 キャベツ レタス トマト 切り干し大根 こんにゃく きゅうり ピーマン もやし ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 塩 マヨネーズ ごま 和風ドレッシング 煮干し	905	33.1	34.7	383	
17(木)	シシリアンライス 卵スープ フルーツ白玉	牛乳	牛肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レタス きゅうり ピーマン トマト のり たまねぎ チンゲンサイ しめじ きくらげ ミックスフルーツ みかん缶 バイン缶 レモン汁	精白米 強化米 麦 醤油 酒 コンソメ 酒 醤油 塩 油 白玉餅 砂糖	937	29.4	29.0	316	
20(日)	しょうがごはん 牛乳 ピーマン炒め ひじきのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳	豚肉 ハム 豚肉	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら きくらげ ひじき きゅうり ピーマン たまねぎ トマト バセリ	精白米 強化米 麦 みりん 醤油 塩 コンソメ 油 ソース 塩 こしょう ピーファン 砂糖 醤油 酒 和風ドレッシング コンソメ 塩 こしょう ぶどう酒	853	34.1	22.5	368	
21(月)	ごはん 牛乳 焼き肉風ソテー 海藻サラダ すまし汁 デザート	牛乳	豚肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン エリンギ きくらげ しょうが にんにく 海藻 レタス きゅうり セロリ えだまめ ピーマン えのきたけ ねぎ チェリー缶	精白米 強化米 麦 酒 油 塩 こしょう ソース ごま ごまドレッシング かつお節 醤油 酒 プリン 素	883	37.2	30.6	441	
22(火)	ごはん 牛乳 魚のカレー焼き にらの卵とじ 小松菜のアーモンド和え さつまいものみそ汁	牛乳	赤魚	にら もやし トマト こまつな えのきたけ にんじん さつまいも にんじん たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 醤油 酒 みりん カレー粉 小麦粉 油 油 砂糖 醤油 酒 醤油 砂糖 酒 アーモンド 煮干し	810	34.1	22.7	364	
23(水)	ごはん 牛乳 ミートボールのラグタイム風 まわかめのサラダ ワタシイスープ ゼリー	牛乳	牛肉 豚肉 鶏肉 かにかまぼこ 豚肉	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン にんにく ホールトマト グリンピース まわかめ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	精白米 強化米 麦 コンソメ ぶどう酒 砂糖 塩 油 パン粉 こしょう イタリアンドレッシング コンソメ ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 ワタシイ コーヒーゼリーの素	842	26.3	22.8	365	
24(木)	三色丼 ひよこ豆のサラダ 大根のみそ汁 果物	牛乳	鶏肉 大豆 ツナ 油揚げ みそ	しいたけ しょうが ほろりんそう 紅しょうが きゅうり えだまめ にんじん コーン ガルバニソー 切り干し大根 わかめ メロン	精白米 強化米 麦 油 砂糖 酒 醤油 塩 みりん ごま ごまドレッシング 煮干し	893	42.2	32.1	403	
27(日)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ スバゲティサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳	ちくわ ツナ 厚揚げ みそ	さつまいも あおのり にんじん きゅうり コーン 切り干し大根 わかめ	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 塩 カレー粉 スバゲティ イタリアンドレッシング 煮干し	879	28.8	27.6	367	
28(月)	焼きそば 中華サラダ サンダータススープ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳	豚肉 厚揚げ じゃがいも ツナ ハム 豆腐	キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら にんにく きくらげ きゅうり ピーマン レタス コーン みずな ねぎ きくらげ バナナ みかん缶 バイナップル缶 ミックスフルーツ	ちゃんぽん 油 塩 こしょう ソース 韓国ナムルドレッシング 酢 醤油 塩 コンソメ こしょう 油 砂糖	784	38.1	27.4	424	
29(火)	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	牛乳	あじ 豚肉 大豆 厚揚げ 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン じゃがいも しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 塩 小麦粉 油 砂糖 酢 醤油 煮干し 醤油 砂糖 みりん 煮干し	887	39.4	26.8	423	
30(水)	キーマカレー シーザーサラダ 福神漬 デザート	牛乳	豚肉 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ ピーマン セロリ にんにく しょうが ホールトマト きゅうり レタス トマト 福神漬 アセロラゼリー	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 フレッシュドレッシング	914	29.9	33.0	341	
6月の平均						881	33.9	28.3	376	