

# 令和4年度 7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(金)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものサラダ すまし汁 果物	牛乳	鶏肉	にんにく ほうれんそう コーン	精白米 強化米 麦	834	38.6	21.6	326	
			ハム	スイートポテト きゅうり たまねぎ にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 マーマレード パター					
		たまご豆腐	ちくわ	しめじ ねぎ	マヨネーズ こしょう フレンチドレッシング					
				パインアップル	かつお節 醤油 塩 酒					
4(月)	炊き込みごはん 牛乳 シュウマイ にんじんサラダ 冷や汁そうめん	牛乳	油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ しめじ えだまめ	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	909	30.3	27.4	377	
			豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン 塩昆布	てんぷん 砂糖 醤油 塩 からし 小麦粉 油					
				にんじん セロリ コーン 干しぶどう	フレンチドレッシング マヨネーズ こしょう					
			ツナ みそ	きゅうり オクラ しょうが みょうが	煮干し だしこぼ ごま そうめん					
5(火)	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ごぼうのみそ汁 果物	牛乳	豚肉	じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき いんげん	精白米 強化米 麦	824	30.0	18.4	372	
			ちくわ	もずく きゅうり わかめ しょうが	酒 醤油 みりん 油 砂糖					
			豆腐 油揚げ みそ	ごぼう ねぎ	砂糖 酢 醤油					
				すいか	煮干し					
6(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き オクラときのこのおろし和え コーンスープ	牛乳	鶏肉	えだまめ トマト	精白米 強化米 麦	818	42.8	21.2	370	
				だいこん えのきたけ しめじ オクラ レモン	水あめ ぶどう酒 醤油 粒マスタード 油					
		牛乳 クリーム	豆乳	コーン クリームコーン たまねぎ パセリ	醤油 みりん					
					ポタージュベースの素 塩 こしょう					
7(木)	梅じゃこごはん 牛乳 豚肉となすの炒め物 クラゲの酢の物 七夕そうめん 七夕ゼリー	牛乳	しらす干し	ゆかり	精白米 強化米 麦 ごま	863	31.6	20.2	388	
			豚肉 みそ	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	油 砂糖 てんぷん 酒 みりん 醤油 豆板醤					
			くらげ ちくわ	きゅうり キャベツ	ごま 砂糖 酢 醤油					
		卵		しいたけ オクラ ねぎ	かつお節 酒 醤油 塩 そうめん					
8(金)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ツナサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	いわし	梅肉 ピーマン もやし コーン	精白米 強化米 麦	835	28.3	31.3	478	
			ツナ	きゅうり 水菜 切り干しだいこん にんじん	砂糖 塩 醤油 みりん てんぷん パター					
			油揚げ みそ	じゃがいも たまねぎ ねぎ	ごま ごまドレッシング マヨネーズ					
					煮干し					
11(月)	ごはん 牛乳 麻婆なす パンサンスー ワンタンスープ ゼリー	牛乳	豚肉 大豆 みそ	なす たまねぎ にんにく しょうが しいたけ ねぎ	精白米 強化米 麦	861	27.9	25.9	353	
				はるさめ きゅうり にんじん きくらげ	油 てんぷん 砂糖 醤油 酒 豆板醤 コンソメ					
			豚肉	しめじ たまねぎ チンゲンサイ	砂糖 醤油 酢 ごま					
					コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 ワンタン コンソメ					
12(火)	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	牛乳	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも	精白米 強化米 麦 油 ぶどう酒 ソース カレールー	865	27.1	26.7	335	
				海藻 きゅうり キャベツ たまねぎ ピーマン	ごま 和風ドレッシング					
				福神漬け						
13(水)	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 野菜サラダ 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳	さば	しょうが レタス トマト	精白米 強化米 麦	828	34.6	29.4	365	
				きゅうり キャベツ にんじん コーン	醤油 酒 てんぷん 小麦粉 油					
			厚揚げ みそ	えのきたけ もやし ねぎ	ごま イタリアンドレッシング					
					煮干し					
14(木)	五目チャーハン 甘夏サラダ チンゲンサイのスープ プリン	牛乳	豚肉 大豆	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	精白米 強化米 油 パター 塩 酒 醤油 こしょう	875	30.4	31.0	430	
				キャベツ きゅうり 甘夏	フレンチドレッシング					
			鶏肉 豆腐	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 塩 醤油 ぶどう酒 塩 こしょう 油					
		牛乳 クリーム		さくらんぼ	プリン					
15(金)	冷やし中華 豆腐のきのこあんかけ 果物	牛乳	ハム	きゅうり もやし しょうが しいたけ レモン汁	コンソメ 酢 醤油 みりん 麺 油 砂糖	883	35.2	23.0	437	
		卵	厚揚げ	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん きくらげ	かつお節 醤油 みりん 酒 てんぷん					
				みかん						
18(月)	  									
19(火)	ごはん 牛乳 鶏のレモン揚げ煮 小松菜のアーモンド和え コンソメスープ ゼリー	牛乳	鶏肉	しょうが レモン キャベツ レタス トマト	精白米 強化米 麦	862	40.9	20.4	352	
				こまつな もやし ピーマン	てんぷん 油 砂糖 塩 こしょう 醤油					
				じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ パセリ	アーモンド 砂糖 醤油 酒					
				みかん缶	コンソメ ぶどう酒 塩 こしょう 醤油					
20(水)	ちらし寿司 牛乳 ししゃもフリッター きゅうりのしらす和え たまねぎのみそ汁	牛乳 卵	刻みあなご のり	かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ いんげん 紅しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 酒 酢 塩 だし 昆布	895	30.2	29.3	496	
			からふとしししゃも	きゅうり しょうが	小麦粉 てんぷん 油					
			しらす干し	たまねぎ しめじ わかめ	醤油 砂糖 油					
			厚揚げ みそ		煮干し					
7月の平均						858	32.9	25.1	391	