

令和4年度 8・9月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	献立の中心となる食品(黄色のグループ)	体の組織(血液、筋肉)をつくる食品(赤色のグループ)	体の調子を整え抵抗力をつける食品(緑色のグループ)	エネルギーのもとになる食品(白色のグループ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(g)	アレルギー食材(アレルギー食材)の有無
25(月)	冷やし中華 切り干し大根のサラダ 果物	牛乳	ハム	きゅうり もやし しょうが トマト いたけ レモン	醤油 砂糖 酢 醤油 みりん コンソメ	866	32.7	24.3	378	
		牛乳	かに風味かまぼこ	切り干し大根 みずな えだまめ コーン	ごま ごまドレッシング					
		牛乳		すいか						
		牛乳								
26(火)	ごはん 牛乳 タンダーチキン いんげんのソテー ツナとゴーヤのサラダ ワンタンスープ	牛乳	鶏肉	にんにく	精白米 強化米 麦	852	37.1	31.3	368	
		ヨーグルト		いんげん にんじん しめじ	塩 こしょう カレー粉 パプリカ ケチャップ					
		牛乳	ツナ	きゅうり にがりり たまねぎ コーン	塩 こしょう 油					
		牛乳	豚肉	たまねぎ きくらげ こまつな	ごま フレンチドレッシング マヨネーズ ワンタン コンソメ 酒 醤油 塩					
29(木)	ごはん 牛乳 魚の刺身焼き きゅうりとオクラの和え物 豚汁 デザート	牛乳	鯛	レタス トマト	精白米 強化米 麦	882	36.0	24.5	404	
		牛乳		きゅうり オクラ えのきたけ レモン	醤油 酒 砂糖 ごま フレンチドレッシング					
		牛乳	豚肉 みそ 厚揚げ	だいこん こんにゃく さといも じゃがいも	煮干し					
		牛乳		パイナップル	ゼリーの素 パインジュース					
30(金)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー イタリアンサラダ わかめスープ	牛乳	豚肉 大豆 豆腐	にがりり たまねぎ	精白米 強化米 麦	890	39.3	31.8	467	
		牛乳	かまぼこ	きゅうり キヤベツ コーン ひじき	塩 酒 醤油 みりん 油					
		牛乳		たまねぎ しいたけ わかめ	イタリアンドレッシング					
		牛乳			コンソメ 醤油 酒 塩					
31(土)	夏野菜カレー ちくわどわかめのサラダ 福神漬 デザート	牛乳	豚肉	にんにく じゃがいも 人参 じゃがいも じゃがいも	精白米 強化米 麦 油 カレー粉 ソース カレー粉	883	27.6	26.2	356	
		牛乳	ちくわ	きゅうり ビーマン セロリ わかめ	ごま 和風ドレッシング					
		牛乳		福神漬						
		牛乳			アセロラゼリー					
1(日)	ごはん 牛乳 魚のフライ焼き ささいものサラダ なすのみそ汁	牛乳	スキャムミルクチーズ	赤魚	アセロラゼリー	859	33.7	29.5	379	
		牛乳	ハム	スイートポテト きゅうり にんじん たまねぎ	精白米 強化米 麦					
		牛乳	厚揚げ みそ	なす オクラ	醤油 塩 こしょう マヨネーズ 青しそドレッシング					
		牛乳			マヨネーズ フレンチドレッシング こしょう					
2(月)	ごはん 牛乳 ビーマンの肉詰め きゅうりとたくあんのごま和え 人参のポタージュスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	きゅうり たくあん	精白米 強化米 麦	836	31.6	22.5	405	
		牛乳		にんじん たまねぎ パセリ	塩 ケチャップ ソース 小麦粉 フレンチドレッシング					
		牛乳			ごま					
		牛乳			ポタージュの素 塩 こしょう					
5(月)	なすとひき肉のスパゲティ もやしのサラダ 野菜スープ デザート	牛乳	チーズ	牛肉 豚肉 大豆	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒 スパゲティ 油	865	39.5	28.3	367	
		牛乳	ツナ	もやし きゅうり ビーマン	アーモンド イタリアンドレッシング					
		牛乳		キヤベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	コンソメ 塩 酒					
		牛乳			ゼリーの素					
6(火)	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンド和え 冷やしそめん	牛乳	豚肉	ほうれん草 しめじ いんげん じゃがいも	精白米 強化米 麦	897	33.3	23.8	392	
		牛乳		ほうれん草 もやし ビーマン	醤油 酒 みりん 油 砂糖					
		牛乳	ツナ みそ	きゅうり オクラ しょうが	アーモンド 醤油 酒 砂糖 みりん					
		牛乳			煮干し そめん ごま					
7(水)	ピザ 春雨サラダ トマトのスープ	牛乳	豚肉	にんにく もやし にんじん こまつな ぜんまい	精白米 強化米 麦 油 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 豆腐 豆板醤 コチュジャン	828	29.8	30.4	376	
		牛乳		きゅうり ビーマン キヤベツ レモン	春雨 マヨネーズ こしょう ごま					
		牛乳		たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ	酒 醤油 塩 コンソメ					
		牛乳								
8(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き 粉ふきもち なすの揚げたし ポタージュスープ	牛乳	チーズ	鶏肉	精白米 強化米 麦	898	42.1	25.3	394	
		牛乳		いんげん にんじん	塩 こしょう シーズニング パン粉 油					
		牛乳		じゃがいも	塩 カレー粉					
		牛乳		なす	ごま 醤油 みりん 油					
9(金)	果ごはん 牛乳 魚の和風トマトあんかけ 菊花和え みそけんちん汁 お月見だんご	牛乳	豆腐	たまねぎ コーン クリーム コーン パセリ	精白米 強化米 麦	907	35.1	19.9	384	
		牛乳	赤魚 大豆	トマト ねぎ	塩 こしょう コンソメ ポタージュの素					
		牛乳	かまぼこ	もやし ほうれん草 菊の花	精白米 強化米 麦 塩					
		牛乳	豆腐 みそ	ごぼう にんじん さといも こんにゃく じゃがいも	醤油 みりん かつお節 だんご 油					
12(月)	ごはん 牛乳 麻婆春雨 油揚げと野菜のサラダ 中華スープ 果物	牛乳	豚肉 大豆 みそ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	精白米 強化米 麦	831	27.9	24.6	341	
		牛乳		油揚げ	ほうれん草 コーン みずな					
		牛乳		たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	韓国ナムルドレッシング					
		牛乳		冷凍みかん	油 コンソメ 醤油 酒 塩					
13(火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ひじきと豆腐の卵とじ もやしと油揚げのみそ汁 デザート	牛乳	いわしの梅煮	ごまつな ビーマン もやし	精白米 強化米 麦	853	31.4	28.6	590	
		牛乳	豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ ひじき	油 塩 こしょう					
		牛乳	みそ	さといも ごぼう わかめ	醤油 酒 砂糖 みりん 煮干し					
		牛乳		さくらんぼ	煮干し					
14(水)	カレーピラフ 牛乳 トンカツ 野菜サラダ きのこスープ	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 カレー粉 塩 こしょう 油	914	32.8	30.3	310	
		牛乳		たまねぎ にんじん ビーマン	小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース スパゲティ 塩 こしょう					
		牛乳		キヤベツ きゅうり コーン ビーマン	イタリアンドレッシング					
		牛乳		しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 酒 塩 油					
15(木)	ごはん 牛乳 ミートローフ チンゲンサイのソテー 切り干し大根とくらげの酢の物 ささいのみそ汁	牛乳	チーズ 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん えだまめ	精白米 強化米 麦	886	40.8	30.1	434	
		牛乳		チンゲンサイ コーン たまねぎ	パン粉 マヨネーズ ケチャップ 塩 こしょう 酒					
		牛乳	ツナ	切り干し大根 きくらげ きゅうり にんじん	塩 こしょう 油					
		牛乳	みそ 油揚げ	もやし しめじ ねぎ	醤油 酢 塩 油					
16(金)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 茎わかめのサラダ ミネストローネ 果物	牛乳	鶏肉	しょうが ブロッコリー トマト	精白米 強化米 麦	819	37.1	22.1	314	
		牛乳		かに風味かまぼこ	キヤベツ たまねぎ きゅうり 茎わかめ					
		牛乳		ベーコン	和風ドレッシング					
		牛乳		なし	塩 こしょう 酒 コンソメ マカロニ					
19(月)	敬老の日									
20(火)	キーマカレー れんこんのサラダ フルーツ白玉 福神漬	牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト	精白米 強化米 麦 油 カレー粉 カレー粉 ソース ケチャップ	963	27.5	23.6	312	
		牛乳		れんこん セロリ 梅干し	酢 みりん 醤油					
		牛乳		みかん ちもも 蜜 ミックスフルーツ	白玉 砂糖					
		牛乳		福神漬						
21(水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚しゃぶサラダ ずまし汁	牛乳	さばのみそ煮	ブロッコリー トマト	精白米 強化米 麦	792	28.7	28.6	325	
		牛乳	豚肉	しょうが キヤベツ たまねぎ きゅうり ビーマン トマト	青しそドレッシング					
		牛乳	煮そうめん	しめじ ねぎ	鍋ごま ごま ごまドレッシング					
		牛乳			かつお節 醤油 酒 塩 麹					
22(木)	ちゃんぽん シウマイ 大根サラダ	牛乳	豚肉 中華そば たいお 揚げ	さといも ししとう ねぎ じゃがいも じゃがいも	精白米 強化米 麦	805	43.1	32.2	406	
		牛乳	シウマイ		ちゃんぽん 鶏卵 油 塩 こしょう 醤油 酒					
		牛乳	ツナ	だいこん みずな ビーマン	醤油 酢 からし					
		牛乳			ごま 和風ドレッシング					
23(金)	秋 分 の 日									
26(月)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ナムル かきたまスープ	牛乳	ミートボール	アセロラゼリー	精白米 強化米 麦	856	26.7	30.6	328	
		牛乳	ツナ	もやし みずな	コンソメ 酒 酢 醤油 油 砂糖 だんご					
		牛乳	ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ もずく	ごま 醤油 油					
		牛乳			コンソメ 醤油 塩 こしょう					
27(火)	ごはん 牛乳 豚の生姜焼き マカロニサラダ さつまいものみそ汁	牛乳	豚肉	たまねぎ しょうが	精白米 強化米 麦	916	33.5	34.9	333	
		牛乳		もやし キヤベツ たまねぎ にんじん ビーマン	醤油 みりん 酒					
		牛乳	ハム	きゅうり キヤベツ レモン	塩 こしょう 油					
		牛乳	油揚げ みそ	さつまいも ごぼう ねぎ	マカロニ マヨネーズ こしょう					
28(水)	ごはん 牛乳 魚のライタルソース 海苔サラダ 春雨のピリ辛スープ	牛乳	赤魚	たまねぎ ピルルソース レモン キヤベツ トマト	精白米 強化米 麦	895	33.6	30.7	349	
		牛乳	ハム	きゅうり たまねぎ にんじん 海苔 レタス	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 塩 青しそドレッシング					
		牛乳		たまねぎ チンゲンサイ	ごま 青しそドレッシング					
		牛乳			春雨 コンソメ 塩 醤油 酒 油 豆板醤					
29(木)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー えのきたけのゴマネズ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	豚肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが だいこん	精白米 強化米 麦	873	38.7	30.2	417	
		牛乳		ほうれん草 もやし にんじん	醤油 ナツメグ 酢 砂糖 パン粉					
		牛乳	かまぼこ	えのきたけ きゅうり ビーマン	バター 塩 こしょう					
		牛乳	厚揚げ みそ	切り干し大根 わかめ	ごま 醤油 マヨネーズ					
30(金)	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉	にんにく 人参 マッシュルーム レタス トマト グリーンピース	精白米 強化米 麦 ケチャップ ハヤシライス 油	883	28.0	29.8	318	
		牛乳		キヤベツ にんじん コーン きゅうり	アーモンド 酢 マヨネーズ					
		牛乳		フルーツ パイン 蜜 ミックスフルーツ みかん 梅						
		牛乳								
8・9月の平均						870	33.9	27.8	378	