

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)	アレルギー疾患(アレルギー)に配慮
25(月)	冷やし中華 切り干し大根のサラダ 果物	牛乳	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	ハム	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	ハム	すいか						
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	いんげん にんじん しめじ	精白米 強化米 麦	852	37.1	31.3	368
		ヨーグルト	鶏肉	にんにく	きゅうり にがりり たまねぎ コーン	塩 しょう油 カレー粉 パプリカ ケチャップ				
		牛乳	鶏肉	にんにく	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				
		牛乳	鶏肉	にんにく		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	鶏肉	レタス トマト	きゅうり オクラ えのきたけ レモン	精白米 強化米 麦	882	36.0	24.5	404
		牛乳	鶏肉	レタス トマト	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	鶏肉	レタス トマト	きゅうり オクラ えのきたけ レモン	醤油 みりん				
		牛乳	鶏肉	レタス トマト	きゅうり オクラ えのきたけ レモン	煮干し				
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	鶏肉	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	鶏肉	大豆 豆腐	にがりり たまねぎ	塩 酒 醤油 みりん 油				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	にがりり たまねぎ	イタリアンドレッシング				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	にがりり たまねぎ	コンソメ 醤油 酒 塩				
31(土)	夏野菜カレー ちくわとわかめのサラダ 福神漬 デザート	牛乳	鶏肉	ちくわ	きゅうり ビーマン セロリ わかめ	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	鶏肉	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	鶏肉	ちくわ	きゅうり ビーマン セロリ わかめ					
		牛乳	鶏肉	ちくわ	きゅうり ビーマン セロリ わかめ	デザート				
1(日)	ごはん 牛乳 魚のフライ焼き ささいのサラダ なすのみそ汁	牛乳	鶏肉	赤魚	きゅうり にんじん たまねぎ	精白米 強化米 麦	859	33.7	29.5	379
		牛乳	鶏肉	赤魚	きゅうり にんじん たまねぎ	醤油 塩 しょう油 マヨネーズ 青しそドレッシング				
		牛乳	鶏肉	赤魚	きゅうり にんじん たまねぎ	マヨネーズ フレンチドレッシング しょう油				
		牛乳	鶏肉	赤魚	きゅうり にんじん たまねぎ	煮干し				
2(金)	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	鶏肉	大豆 豆腐	きゅうり たくあん	精白米 強化米 麦	836	31.6	22.5	405
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	きゅうり たくあん	塩 ケチャップ ソース 小麦粉 フレンチドレッシング				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	きゅうり たくあん	ごま				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	きゅうり たくあん	ポタージュの素 塩 しょう油				
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	鶏肉	大豆 豆腐	なす きゅうり ビーマン	ケチャップ ソース 塩 しょう油 スパゲティ 油	865	39.5	28.3	367
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	なす 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	鶏肉	大豆 豆腐	なす きゅうり ビーマン	コンソメ 塩 酒				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	なす きゅうり ビーマン	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	鶏肉	ほうれん草	ほうれん草 もやし ビーマン	精白米 強化米 麦	897	33.3	23.8	392
		牛乳	鶏肉	ほうれん草	ほうれん草 もやし ビーマン	醤油 みりん 油 砂糖				
		牛乳	鶏肉	ほうれん草	ほうれん草 もやし ビーマン	アーモンド 醤油 酒 砂糖 みりん				
		牛乳	鶏肉	ほうれん草	ほうれん草 もやし ビーマン	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	鶏肉	春雨	きゅうり ビーマン キヤベツ レモン	精白米 強化米 麦 油 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 コチュジャン	828	29.8	30.4	376
		牛乳	鶏肉	春雨	きゅうり ビーマン キヤベツ レモン	春雨 マヨネーズ しょう油 ごま				
		牛乳	鶏肉	春雨	きゅうり ビーマン キヤベツ レモン	酒 醤油 塩 コンソメ				
		牛乳	鶏肉	春雨	きゅうり ビーマン キヤベツ レモン					
8(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き 粉ふきも なすの揚げたし ポタージュスープ	牛乳	鶏肉	いんげん にんじん	いんげん にんじん	精白米 強化米 麦	898	42.1	25.3	394
		牛乳	鶏肉	いんげん にんじん	いんげん にんじん	塩 しょう油 シーズニング パン粉 油				
		牛乳	鶏肉	いんげん にんじん	いんげん にんじん	塩 カレー粉				
		牛乳	鶏肉	いんげん にんじん	いんげん にんじん	ごま 醤油 みりん 油				
9(金)	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	鶏肉	大豆 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	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ コーン クリーム コーン パセリ	塩 しょう油 コンソメ ポタージュの素				
		牛乳	鶏肉	大豆 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 塩				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ コーン クリーム コーン パセリ	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	鶏肉	大豆 豆腐	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	鶏肉	大豆 豆腐	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	春雨 砂糖 油 コンソメ 酒 醤油 豆板醤				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	韓国ナムルドレッシング				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	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	鶏肉	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	鶏肉	いわしの梅煮	ごまつな ビーマン もやし	油 塩 しょう油				
		牛乳	鶏肉	いわしの梅煮	ごまつな ビーマン もやし	醤油 酒 砂糖 みりん 煮干し				
		牛乳	鶏肉	いわしの梅煮	ごまつな ビーマン もやし	煮干し				
14(水)	カレーピラフ 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	たまねぎ にんじん	精白米 強化米 麦 カレー粉 塩 しょう油	914	32.8	30.3	310
		牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース	たまねぎ にんじん	小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース スパゲティ 塩 しょう油				
		牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース	たまねぎ にんじん	イタリアンドレッシング				
		牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース	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	鶏肉	大豆 豆腐	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	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ	パン粉 マヨネーズ ケチャップ 塩 しょう油				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょう油				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ	醤油 酢 塩				
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	しょうが かつお節	精白米 強化米 麦	819	37.1	22.1	314
		牛乳	鶏肉	しょうが ブロッコリー トマト	しょうが かつお節	油 小麦粉 だんご フレンチドレッシング 酒 醤油				
		牛乳	鶏肉	しょうが ブロッコリー トマト	しょうが かつお節	和風ドレッシング				
		牛乳	鶏肉	しょうが ブロッコリー トマト	しょうが かつお節	塩 しょう油 コンソメ マカロニ				
19(土)	敬老の日									
20(日)	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	大豆 豆腐	れんこん セロリ 梅干し	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	鶏肉	大豆 豆腐	れんこん セロリ 梅干し	酢 みりん 醤油				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	れんこん セロリ 梅干し	白玉餅 砂糖				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	れんこん セロリ 梅干し					
21(月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚しゃぶサラダ ずまし汁	牛乳	鶏肉	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	鶏肉	さばのみそ煮	ブロッコリー トマト	青しそドレッシング				
		牛乳	鶏肉	さばのみそ煮	ブロッコリー トマト	醤油 酢 塩				
		牛乳	鶏肉	さばのみそ煮	ブロッコリー トマト	かつお節 醤油 酒 塩 麹				
22(火)	ちゃんぽん シウマイ 大根サラダ	牛乳	鶏肉	シウマイ	だいこん みずな ビーマン	ちゃんぽん 鶏肉 油 塩 しょう油 醤油 酒	805	43.1	32.2	406
		牛乳	鶏肉	シウマイ	だいこん みずな ビーマン	醤油 酢 からし				
		牛乳	鶏肉	シウマイ	だいこん みずな ビーマン	ごま 和風ドレッシング				
		牛乳	鶏肉	シウマイ	だいこん みずな ビーマン					
23(水)	秋 分 の 日									
26(土)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ナムル かきたまスープ	牛乳	鶏肉	ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ	精白米 強化米 麦	856	26.7	30.6	328
		牛乳	鶏肉	ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ	コンソメ 酒 酢 醤油 油 砂糖 だんご				
		牛乳	鶏肉	ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ	ごま 醤油 油				
		牛乳	鶏肉	ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ	コンソメ 醤油 塩 しょう油				
27(日)	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	鶏肉	たまねぎ しょうが	たまねぎ しょうが	精白米 強化米 麦	916	33.5	34.9	333
		牛乳	鶏肉	たまねぎ しょうが	たまねぎ しょうが	醤油 みりん 酒				
		牛乳	鶏肉	たまねぎ しょうが	たまねぎ しょうが	塩 しょう油				
		牛乳	鶏肉	たまねぎ しょうが	たまねぎ しょうが	マカロニ マヨネーズ しょう油				
28(月)	ごはん 牛乳 魚のライタルソース 海菜サラダ 春雨のピリ辛スープ	牛乳	鶏肉	赤魚	きゅうり たまねぎ にんじん 海菜 レタス	精白米 強化米 麦	895	33.6	30.7	349
		牛乳	鶏肉	赤魚	きゅうり たまねぎ にんじん 海菜 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	鶏肉	赤魚	きゅうり たまねぎ にんじん 海菜 レタス	ごま 青しそドレッシング				
		牛乳	鶏肉	赤魚	きゅうり たまねぎ にんじん 海菜 レタス	春雨 コンソメ 塩 醤油 酒 油 豆板醤				
29(火)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー えのきたけのマヨネーズ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	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	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ しょうが だいこん	醤油 ナツメグ 酢 砂糖 パン粉				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ しょうが だいこん	バター 塩 しょう油				
		牛乳	鶏肉	大豆 豆腐	たまねぎ しょうが だいこん	ごま 醤油 マヨネーズ				
30(水)	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	鶏肉	ハヤシライス	にんにく しょうが じゃがいも トマト	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	鶏肉	ハヤシライス	にんにく しょうが じゃがいも トマト	ケチャップ にんじん コーン きゅうり				
		牛乳	鶏肉	ハヤシライス	にんにく しょうが じゃがいも トマト	アーモンド 酢 マヨネーズ				
		牛乳	鶏肉	ハヤシライス	にんにく しょうが じゃがいも トマト					
8・9月の平均						870	33.9	27.8	378	