

令和4年度 10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 (mg)	アレルギー表示 えび・いかに・カニ・貝類
6(木)	牛乳	牛乳	鶏肉 大豆	エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース にんにくしょうが トマト	精白米 強化米 麦油 カレールウ ソース	875	30.2	27.7	314	
	秋の幸カレー			きゅうり コーン キャベツ ビーマン レモン	アーモンド マヨネーズ					
	野菜サラダ				ストロベリーゼリーの素					
	デザート 福神漬			福神漬						
7(金)	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮	なす いんげん こんにやく	精白米 強化米 麦	835	27.8	27.4	498	
	さんまのみぞれ煮			ごぼう にんじん きゅうり	煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖					
	ごぼうのアーモンド和え	牛乳	ベーコン みそ	さつまいも たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	アーモンド 砂糖 醤油 酒					
	さつまいものみそ汁				煮干し パター					
10(月)	 ス ポ ー ツ の 日 									
11(火)	牛乳	牛乳	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	精白米 強化米 麦 かつお節 醤油 みりん 酒 砂糖	862	36.4	21.5	438	
	親子丼	卵		しらたき いんげん にんじん ひじき	煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖					
	ひじき炒め			みそ	煮干し					
	なめこのみそ汁			なし						
12(水)	牛乳	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにくしょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	精白米 強化米 麦	851	35.5	29.8	486	
	麻婆豆腐			キャベツ きゅうり ビーマン	コンソメ 醤油 酒 豆板 醤油 砂糖 てんぷん					
	ツナサラダ			ベーコン	韓国ナムルドレッシング ごま					
	中華スープ			たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 酒 塩 醤油 油					
13(木)	牛乳	牛乳	赤魚	たまねぎ パセリ キャベツ レモン トマト	精白米 強化米 麦	942	35.3	35.8	410	
	魚のフライ	卵 牛乳		ごぼう しらたき にんじん	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 青じそドレッシング					
	きんぴらごぼう			厚揚げ みそ	醤油 砂糖 ごま 酒					
	たまねぎのみそ汁			たまねぎ チンゲンサイ	煮干し					
14(金)	牛乳	牛乳	ゆかり	ゆかり	精白米 強化米 麦	897	30.5	17.0	325	
	ゆかりごはん			たまねぎ もやし ねぎ	煮干し だし ごぶ 醤油 みりん 酒 とうどん 砂糖 塩					
	肉うどん			しらす干し	和風ドレッシング ごま					
	じゃこサラダ			キャベツ きゅうり にんじん コーン	青りんごゼリーの素 クールゼリーの素 ぶどうジュース					
	デザート									
17(月)	牛乳	牛乳	鶏肉	ほうれん草 コーン	精白米 強化米 麦	888	41.0	27.7	357	
	鶏肉のマスタード焼き			きゅうり キャベツ レモン	醤油 酒 粒マスタード 水あめ パター 塩 こしょう					
	春雨のサラダ			コーン たまねぎ クリームコーン パセリ	春雨 マヨネーズ こしょう					
	コンソメスープ	牛乳 クリーム		なし	ポタージュの素 塩 こしょう					
18(火)	牛乳	牛乳	ちくわ	青のり	精白米 強化米 麦	861	33.0	24.4	363	
	ちくわの二色揚げ	卵		じゃがいも たまねぎ	カレー粉 油 小麦粉					
	ジャーマンポテト	チーズ		ツナ かつお節	塩 こしょう 油 酒					
	大根と水菜のサラダ			豚肉 豆腐 みそ	青じそドレッシング					
19(水)	牛乳	牛乳	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんにく なす トマトジュース トマト パセリ	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒 スパゲティ 油	885	38.4	27.0	393	
	なすとひき肉のスパゲティ	チーズ		キャベツ きゅうり 海藻 たまねぎ	ごまドレッシング ごま					
	海藻サラダ			えのきたけ しめじ しいたけ にんじん ねぎ	コンソメ 酒 醤油 塩					
	かきたまスープ	卵		パイン缶	クールゼリーの素 パインジュース					
20(木)	牛乳	牛乳	いわしの梅煮	さといも いんげん こんにやく	精白米 強化米 麦	820	32.5	25.5	501	
	いわしの梅煮	卵		たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	煮干し 醤油 酒 みりん 塩 砂糖					
	高野豆腐の卵とじ			かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ	砂糖 酒 醤油 みりん 煮干し					
	かぼちゃのみそ汁	みそ			煮干し					
21(金)	牛乳	牛乳	しらす干し	高菜漬	精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒	840	28.7	27.8	568	
	高菜ごはん			たまねぎ ビーマン こまつな きくらげ	小麦粉 砂糖 油 てんぷん 煮干し 醤油 みりん 酒					
	厚揚げの野菜あんかけ			キャベツ きゅうり ビーマン	酢 砂糖 醤油 油 ごま					
	きゅうりの和え物			豚肉 みそ 豆腐	煮干し					
24(月)	牛乳	牛乳	赤魚	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん ビーマン ブロッコリー トマト レモン	精白米 強化米 麦	813	36.1	24.3	400	
	魚のマヨネーズ焼き	チーズ スキムミルク		さといも だいこん しょうが いんげん	マヨネーズ 塩 こしょう 酒 青じそドレッシング					
	里芋と大根のそぼろ煮			厚揚げ みそ	煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん てんぷん					
	ごぼうのみそ汁			ごぼう わかめ	煮干し					
25(火)	牛乳	牛乳	鶏肉	にんにくしょうが	精白米 強化米 麦	866	36.5	27.2	350	
	鶏肉のから揚げ			じゃがいも	醤油 酒 てんぷん 小麦粉 油					
	フライドポテト	チーズ		こまつな もやし にんじん	油 塩					
	ナムル			たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ パセリ	酢 醤油 砂糖 ごま 油					
26(水)	牛乳	牛乳	豚肉 えび イカ かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし	精白米 強化米 麦 油 てんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん	903	44.2	25.7	370	
	中華丼			たまねぎ しょうが	てんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし					
	手作りシューマイ			えのきたけ わかめ	コンソメ 酒 醤油 塩					
	豆腐とわかめのスープ				ムース					
27(木)	牛乳	牛乳	鶏肉	さつまいも れんこん	精白米 強化米 麦	888	34.5	21.9	447	
	鶏肉とさつまいもの甘辛炒め			こまつな もやし	醤油 酒 みりん 油 ごま てんぷん 砂糖					
	小松菜のおひたし			切り干し大根 ごぼう ねぎ	醤油 みりん					
	厚揚げのみそ汁				煮干し					
28(金)	牛乳	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 カレールウ ソース ケチャップ	864	28.8	23.6	373	
	キーマカレー			きゅうり キャベツ	砂糖 酢 醤油 ごま					
	くらのげの酢の物			バナナ パイン缶 みかん缶 ミックスフルーツ						
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		福神漬						
31(月)	牛乳	牛乳	しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	914	33.7	29.5	438	
	にんじんごはん			じゃがいも たまねぎ ビーマン えだまめ ブロッコリー トマト	ケチャップ マヨネーズ					
	スパニッシュオムレツ			ひじき もやし えだまめ ビーマン	砂糖 醤油 酒 和風ドレッシング					
	ひじきのサラダ			かぼちゃ たまねぎ パセリ	コンソメ 酒 パター 塩 こしょう ポタージュの素					
	パンクンスープ									
10月の平均						871	34.3	26.1	414	