



令和4年度 12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(木)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え みそけんちん汁	牛乳			精白米 強化米 麦	856	36.4	29.1	420	
			鶏肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	小麦粉 油 醤油 砂糖 煮干し でんぷん					
			油揚げ	こまつな もやし	醤油 ごま 砂糖					
			豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さといも だいこん ねぎ	煮干し					
2(金)	牛乳 ピビンバ パンサンスー 豆腐とわかめのスープ ゼリー	牛乳			精白米 強化米 麦	848	32.0	24.4	370	
		卵	豚肉	にんにく もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい	精白米 強化米 麦 油 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 豆板醤 コチュジャン					
			ハム	はるさめ きゅうり きくらげ	ごま 砂糖 醤油 酢					
			豆腐	たまねぎ しめじ わかめ	コンソメ 酒 塩 こしょう 醤油 ゼリーの素 みかんジュース					
5(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き 大豆の磯煮 根菜のごま汁	牛乳			精白米 強化米 麦	878	43.0	28.4	435	
		チーズ	鶏肉	にんにく パセリ	塩 こしょう 酒 パン粉 油					
			大豆 さつま揚げ	しいたけ にんじん ひじき	ドレッシング					
			厚揚げ みそ	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	醤油 酒 煮干し 砂糖 煮干し ごま 練りごま					
6(火)	牛乳 中華丼 or 血うどん 手作りシウマイ 豆腐の中華スープ	牛乳			精白米 強化米 麦	880	48.0	33.9	335	
		卵	豚肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しいたけ ねぎ もやし	精白米 強化米 麦 チャーメン油 でんぷん コンソメ 醤油 酒 みりん					
			豆腐	えのきたけ にんじん ねぎ	ワンタン皮 でんぷん 砂糖 酒 醤油 酢 からし コンソメ 酒 醤油 塩					
7(水)	ごはん 牛乳 クリームシチュー 茎わかめのサラダ 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	903	31.9	27.8	394	
		牛乳	鶏肉 豆乳	じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう バター 小麦粉					
			かに風味かまぼこ	茎わかめ きゅうり だいこん	ごま イタリアンドレッシング					
				かき						
8(木)	ごはん 牛乳 魚のアーモンド揚げ 高野豆腐の卵とじ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	915	39.8	36.0	369	
		卵	ぶり	カリフラワー	塩 こしょう 酒 薄力粉 アーモンド油 カレー粉					
		卵	凍り豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	煮干し みりん 醤油 酒 砂糖					
			油揚げ みそ	もやし ねぎ	煮干し					
9(金)	ごはん 牛乳 ひよこ豆のカレー かぶとリンゴのサラダ 白菜のスープ 福神漬け	牛乳			精白米 強化米 麦	836	23.8	25.6	370	
		チーズ	大豆 鶏肉 ひよこめ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん グリンピース	油 カレー粉 醤油 カレー粉 ソース					
				かぶりんご ブロッコリー	塩 醤油 こしょう マスタード アーモンド水 あめ油					
			かに風味かまぼこ	はくさい たまねぎ しめじ パセリ	コンソメ 酒 醤油 塩					
12(月)	ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 フルーツのヨーグルトかけ	牛乳			精白米 強化米 麦	875	33.4	26.1	390	
			赤魚 みそ	ねぎ しょうが カリフラワー ピーマン	酒 砂糖 ごま 塩 油					
		ヨーグルト		かぼちゃ たまねぎ 干しぶどう	マヨネーズ こしょう					
		ヨーグルト クリーム	豆腐 かまぼこ	しめじ わかめ	かつお節 醤油 塩 酒 砂糖					
13(火)	牛乳 シンリアンライス さといもの磯揚げ 野菜チップ ワンタンスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	885	28.4	33.1	379	
			牛肉	たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが レタス きゅうり ピーマン トマト のり	精白米 強化米 麦 ごま 醤油 みりん 砂糖 アーモンド マヨネーズ フレンチドレッシング					
				さといも ごぼう 青のり	塩 油					
				れんこん	塩 油					
14(水)	ごはん 牛乳 肉団子とさつまいもの甘がらめ 海藻サラダ 白菜のみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	865	26.0	24.0	396	
			ミートボール	さつまいも たまねぎ しめじ こまつな にんじん	醤油 酒 酢 でんぷん 油 砂糖					
			ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん 海藻	ごま 青しそドレッシング					
			油揚げ みそ	はくさい ごぼう ねぎ	煮干し					
15(木)	牛乳 ハヤシライス ブロッコリーのサラダ かぶのスープ ごまプリン	牛乳			精白米 強化米 麦	896	32.3	31.0	386	
			豚肉	たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ トマト トマトジュース	精白米 強化米 麦 油 ハヤシルウ ケチャップ コンソメ					
			鶏肉	ブロッコリー カリフラワー コーン	イタリアンドレッシング					
		牛乳 クリーム		たまねぎ かぶ かぶの葉	酒 醤油 塩 こしょう コンソメ 練りごま 砂糖 ごま ゼラチン					
16(金)	牛乳 キムパップ丼 春雨サラダ チンゲンサイのスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	840	31.2	29.0	410	
			牛肉 凍り豆腐	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たくあん のり	精白米 強化米 麦 ごま 油 砂糖 醤油					
			ツナ	キャベツ きゅうり ピーマン 春雨	マヨネーズ フレンチドレッシング こしょう					
			かに風味かまぼこ	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	コンソメ 酒 醤油 塩 油 でんぷん					
19(月)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	809	29.0	23.0	382	
		卵	ちくわ	青のり	カレー粉 油 小麦粉					
				ほうれんそう もやし にんじん	醤油 酒 アーモンド 砂糖					
			厚揚げ みそ	たまねぎ さつまいも ねぎ	煮干し					
20(火)	牛乳 スープバゲティ 野菜サラダ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	863	37.1	30.8	411	
		牛乳 クリーム スキムミルク	ベーコン えびいか 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう パセリ	スバゲティ バター 薄力粉 コンソメ ポタージュの素 塩 こしょう					
				キャベツ きゅうり レタス カリフラワー レモン	砂糖 塩					
					みかんゼリー					
21(水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 白菜の煮びたし ビーフンスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	942	33.2	38.4	348	
		卵	鶏肉	たまねぎ しょうが きゅうり トマト レモン	塩 こしょう 醤油 酢 でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ					
			油揚げ しらす干し	はくさい	醤油 酒 砂糖					
				たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ 福神漬け	コンソメ 醤油 塩 酒 油 でんぷん ピーフン					
22(木)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 かぶのゆず漬け かぼちゃのそぼろあんかけ 具だくさんみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	863	31.7	26.4	436	
			いわしの梅煮		酒 塩 みりん					
				かぶ にんじん ゆず	醤油 みりん					
			鶏肉 大豆	かぼちゃ しいたけ	煮干し 酒 醤油 みりん 砂糖					
23(金)	牛乳 オムライス 鶏肉の香草焼き 野菜サラダ レタスのスープ ケーキ	牛乳			精白米 強化米 麦	1104	48.1	45.9	381	
		卵 スキムミルク 牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース	塩 こしょう 精白米 強化米 麦 バター 油 ケチャップ					
			鶏肉	いんげん ピーマン	塩 油 パン粉 こしょう シーズニング					
				キャベツ きゅうり にんじん	和風ドレッシング					
		かに風味かまぼこ	レタス たまねぎ	ケーキ						
12月の平均						886	34.4	30.2	389	