

令和4年度 1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・いも・カニ・貝類
10 (水)	鮭寿し	卵 牛乳	鮭	きゅうり えだまめ のり 紅しょうが	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖 だし 昆布 酢 塩 酒	815	42.1	20.7	374	
	ごぼうと人参の肉巻き		豚肉	ごぼう にんじん いんげん しょうが	砂糖 醤油 酒					
	ブロッコリーのゆずみそかけ		みそ	ブロッコリー カリフラワー ゆず	醤油 砂糖 ゆず しょう					
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	えのきたけ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒					
11 (木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	1055	41.1	35.1	415	
	魚のフライ	卵 牛乳	あじ	たまねぎ パセリ いんげん コーン	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 酢 塩 しょう					
	白菜の昆布和え			はくさい にんじん 塩 昆布	醤油					
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	かぼちゃ わかめ	煮干し					
12 (木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	856	40.2	27.1	390	
	煮込みハンバーグ	卵 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ トマトジュース ブロッコリー	パン粉 デミグラスソース 砂糖 ケチャップ ナツメグ					
	キャベツのサラダ			キャベツ 赤ピーマン きゅうり セロリ	和風ドレッシング					
	根菜のスープ		鶏肉	しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな	コンソメ 醤油 ぶどう酒 油					
13 (金)	焼うどん	牛乳				836	34.6	24.7	401	
	切り干し大根のサラダ		豚肉 さつま揚げ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たらこ きくらげ にんにく	うどん 油 塩 しょう ソース					
	豆乳入りみそスープ		かに風味かまぼこ	切り干しだいこん コーン 赤ピーマン ブロッコリー	マヨネーズ フレンチドレッシング					
	さつまいものオレンジ煮		鶏肉 みそ 豆乳	じゃがいも にんじん たまねぎ はくさい	コンソメ					
16 (月)	カレーライス	牛乳				896	29.8	30.2	334	
	コールスローサラダ		鶏肉	じゃがいも たまねぎ にんにく にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油 カレールウ ソース					
	コンソメスープ			キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢 アーモンド マヨネーズ					
	福神漬け			たまねぎ カリフラワー 赤ピーマン コーン	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
17 (火)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	882	33.6	27.1	413	
	ロール白菜	卵 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	はくさい たまねぎ トマトジュース ホールトマト	パン粉 砂糖 塩 しょう ソース 醤油 ケチャップ					
	ごぼうのサラダ			ごぼう ブロッコリー ピーマン	マヨネーズ 醤油 ごま					
	さつまいものみそ汁		油揚げ みそ	さつまいも ごぼう ねぎ	煮干し					
18 (水)	ピラフ	牛乳	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 塩 しょう 醤油 油	916	33.6	31.7	480	
	マカロニグラタン	チーズ 牛乳 スキムミルク	鶏肉 ミートボール	たまねぎ ほうれんそう	コンソメ バター 小麦粉 パン粉 マカロニ 塩 しょう					
	かぶのサラダ			かぶ かぶの葉 レモン	油 マスタード 塩					
	わかめスープ			たまねぎ しいたけ わかめ	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
19 (木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	860	38.3	24.5	544	
	すき焼き風煮		豚肉 厚揚げ	はくさい しらたき ねぎ えのきたけ	醤油 酒 砂糖 みりん					
	ふろふき大根	みそ		だいこん	煮干し 酒 醤油 みりん					
	かきたま汁	卵	かまぼこ	しいたけ ねぎ わかめ	煮干し 醤油 酒 塩 てんぷん					
20 (金)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	877	30.6	24.2	352	
	さといもクロック	卵	鶏肉 豚肉 大豆	さといも たまねぎ えだまめ	小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ					
	ゆで野菜			ブロッコリー トマト	青じそドレッシング					
	茎わかめの煮物		豆腐 油揚げ みそ	茎わかめ にんじん ごぼう	煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん					
23 (日)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	997	51.4	36.7	525	
	魚のごまみそ焼き		さば みそ		ごま 醤油 砂糖 酒					
	ほうれん草のアーモンド和え			ほうれんそう にんじん もやし	醤油 アーモンド 砂糖 酒					
	おてん	卵	鶏肉 厚揚げ ちくわ	だいこん にんじん 結び昆布 こんにゃく	かつお節 酒 醤油 砂糖					
24 (月)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	870	39.4	22.7	327	
	とり天	卵	鶏肉	しょうが さつまいも	酒 醤油 油 砂糖 てんぷん 小麦粉					
	かぶのそぼろあんかけ		鶏肉 大豆	かぶ いんげん	煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖 てんぷん					
	白菜のみそ汁		油揚げ みそ	さといも はくさい わかめ	煮干し					
25 (火)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	803	30.3	17.1	359	
	筑前煮		鶏肉	さといも こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	醤油 酒 煮干し みりん 油 砂糖					
	かけ和え		いか みそ	にんじん だいこん	砂糖 ごま 酢					
	すまし汁		ちくわ 豆腐	しめじ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒					
26 (水)	鶏飯	牛乳				894	32.1	27.7	441	
	いわしの生姜煮	卵	鶏肉	にんじん ほうれんそう しいたけ のり	精白米 強化米 麦 砂糖 コンソメ かつお節 酒 醤油 みりん 塩					
	きんぴらごぼう		いわし	しょうが						
	大学いも			ごぼう にんじん ピーマン しらたき	油 醤油 砂糖 酒 みりん ごま					
27 (木)	ジュシー	牛乳				923	40.4	34.4	459	
	豆腐チャンプルー	卵	豚肉	しいたけ 昆布 にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 てんぷん 煮干し 酒 醤油 みりん 塩 油					
	にんじんサラダ	卵	豚肉 大豆 豆腐	にんじん セロリ コーン 干しぶどう	塩 醤油 酒 みりん 油					
	もずく汁			たまねぎ にんじん ねぎ もずく	フレンチドレッシング マヨネーズ しょう					
30 (月)	高菜ご飯	牛乳	しらす干し	高菜漬	精白米 強化米 麦 ごま 油 醤油 酒	873	30.6	26.7	515	
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	キャベツ	酢 醤油 からし					
	小松菜のおひたし		油揚げ	こまつな	かつお節 醤油 酒 砂糖					
	太平燕	卵	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが いんげん きくらげ	かつお節 酒 醤油 塩 春雨 油					
31 (火)	おにぎり	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま 塩	883	35.4	22.2		
	魚の塩焼き		鮭	だいこん	醤油					
	たくあん			たくあん						
	すいとん	スキムミルク	鶏肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん さつまいも ねぎ しいたけ	煮干し 小麦粉 白玉粉					
1月の平均						890	36.5	27.1	417	