

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・いかに・カニ・貝類
10 (水)	鮭寿し ごぼうと人参の肉巻き ブロッコリーのゆずみそかけ すまし汁	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	37.4	
			豚肉	ごぼう にんじん いんげん しょうが	砂糖 醤油 酒					
			みそ	ブロッコリー カリフラワー ゆず	醤油 砂糖 ゆず しょうが					
			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 魚のフライ 白菜の昆布和え 厚揚げのみそ汁 ぜんざい	牛乳			精白米 強化米 麦	1055	41.1	35.1	41.5	
		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 しょうが					
				はくさい にんじん 塩 昆布	醤油					
			厚揚げ みそ	かぼちゃ わかめ	煮干し					
12 (木)	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ 根菜のスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	856	40.2	27.1	39.0	
		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 赤ピーマン きゅうり セロリ	和風ドレッシング					
			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)	焼きうどん 切り干し大根のサラダ 豆乳入りみそスープ さつまいものオレンジ煮	牛乳				836	34.6	24.7	40.1	
			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 しょうが ソース					
			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					
			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 コールスローサラダ コンソメスープ 福神漬	牛乳				896	29.8	30.2	33.4	
			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					
				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					
				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 ロール白菜 ごぼうのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	882	33.6	27.1	41.3	
		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 しょうが ソース 醤油 ケチャップ					
				ごぼう ブロッコリー ピーマン	マヨネーズ 醤油 ごま					
			油揚げ みそ	さつまいも ごぼう ねぎ	煮干し					
18 (水)	ピラフ マカロニグラタン かぶのサラダ わかめスープ	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 しょうが 醤油 油	916	33.6	31.7	48.0	
		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 しょうが					
				かぶ かぶの葉 レモン	油 マスタード 塩					
				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 すき焼き風煮 ふろふき大根 かきたま汁	牛乳			精白米 強化米 麦	860	38.3	24.5	54.4	
			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					
			みそ	だいこん	煮干し 酒 醤油 みりん					
		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 さといもクロック ゆで野菜 茎わかめの煮物 なめこのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	877	30.6	24.2	35.2	
		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					
				ブロッコリー トマト	青じそドレッシング					
			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 (月)	ごはん 魚のごまみそ焼き ほうれん草のアーモンド和え おてん	牛乳			精白米 強化米 麦	997	51.4	36.7	52.5	
			さば みそ	ほうれん草 にんじん もやし	ごま 醤油 砂糖 酒					
				ほうれん草 にんじん もやし	醤油 アーモンド 砂糖 酒					
		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 (火)	ごはん とり天 かぶのそばろあんかけ 白菜のみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	870	39.4	22.7	32.7	
		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					
			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					
			油揚げ みそ	さといも はくさい わかめ	煮干し					
25 (水)	ごはん 筑前煮 かけ和え すまし汁 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	803	30.3	17.1	35.9	
			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					
			いか みそ	にんじん だいこん	砂糖 ごま 酢					
			ちくわ 豆腐	しめじ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒					
26 (木)	鶏飯 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう 大学いも	牛乳				894	32.1	27.7	44.1	
		卵	鶏肉	にんじん ほうれん草 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					
			いわし	しょうが						
				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 (金)	ジュシー 豆腐チャンプルー にんじんサラダ もずく汁	牛乳				923	40.4	34.4	45.9	
		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					
		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					
				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 しょうが					
30 (月)	高菜ご飯 揚げごぼう 小松菜のおひたし 太平燕	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	51.5	
			ぎょうざ	キャベツ	酢 醤油 からし					
			油揚げ	こまつな	かつお節 醤油 酒 砂糖					
		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 魚の塩焼き たくあん すいとん	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま 塩	883	35.4	22.2		
			鮭	だいこん	醤油					
		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	41.7	