



# 令和5年度 5月分予定献立表



佐賀県立唐津商業高等学校

日(期)	献立名	鶏いり香辛料を つける (黄色のグループ)	他の調味料(魚油、 醤油)を つける (赤色のグループ)	体の隅々まで熱が 伝わる (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)	アレルギー原 因物質 (たんぱく質・ 乳糖)		
1 (月)	ハヤシライス マセドアンサラダ 野菜スープ デザート	牛乳		豚肉	たまねぎにんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト	精白米 強化米 麦 油 砂糖 ハヤシルウ ケチャップ	938	31.0	32.6	335		
				ハム	じゃがいも きゅうりにんじん コーン	マヨネーズ 塩 こしょう						
				鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ	コンソメ 醤油 塩						
						うれしの茶ムース						
2 (火)	たけのこごはん 牛乳 さばの生煮 キャベツとツナの和え物 みそけんちん汁 かしわ餅	牛乳		油揚げ	たけのこ えだまめ しいたけ	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒 みりん かつお節	925	33.1	29.7	527		
					さばの生煮	さいとも いんげん					煮干し 酒 みりん 醤油	
					ちくわ	キャベツ きゅうり セロリ コーン					ごまドレッシング ごま	
				豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 切り干しだいこん ねぎ	煮干し					かしわもち	
<b>祝</b> 5/3~5/7までGW <b>祝</b>												
8 (月)	ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 白玉汁 デザート	牛乳				精白米 強化米 麦	873	35.4	24.1	349		
				赤魚 みそ	たまねぎ ビーマン しめじ しょうが ブロッコリー トマト	マヨネーズ みりん 砂糖 酒						
					しらすずし	キャベツ にんじん コーンのり					油 醤油 ごま	
					鶏肉 かまぼこ	ごぼう しいたけ こまつな					かつお節 白玉餅 醤油 酒 塩	
9 (火)	ピースごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ スパゲティサラダ 豚汁	牛乳			グリーンピース	精白米 強化米 麦 塩	880	34.1	23.9	339		
					ちくわ	青のり					小麦粉 油	
					チーズ	ビーマン コーン キャベツ					スパゲティ イタリアンドレッシング	
					豚肉 みそ	こんにゃく だいこん にんじん さいとも ねぎ					煮干し	
10 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 いじきの和え物 中華風コンソープ	牛乳				精白米 強化米 麦	827	35.5	25.2	369		
				豚肉 みそ	キャベツ にんじん ビーマン ねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 豆板醤 油 砂糖 みりん						
					かまぼこ	切り干しだいこん ビーマン ひじき					和風ドレッシング	
					卵	たけのこ さやえんどう コーン きくらげ クリーム コーン たまねぎ					塩 こしょう コンソメ てんぷん 油 ぶどう酒	
11 (木)	ごはん 牛乳 春巻き キャベツの昆布和え れんごんのさんびら もやしと油揚げのみそ汁	牛乳				精白米 強化米 麦	849	21.9	29.5	328		
					春巻き						酢 醤油 からし	
						キャベツ ビーマン 塩昆布					醤油	
					さつま揚げ	れんごんにんじん					醤油 酒 砂糖 油 ごま	
12 (金)	シーフードカレー アスパラのサラダ 柳スープ 福神漬け デザート	牛乳			豚肉 味噌 しょうが	精白米 強化米 麦 油 カレールウ カレール	891	37.5	27.5	343		
					かに風味かまぼこ	グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ ビーマン					イタリアンドレッシング	
					卵	かまぼこ					えのきたけ ねぎ	コンソメ 塩 醤油
						福神漬け					アセロラゼリー	
15 (日)	ごはん 牛乳 魚のホイイル焼き 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	牛乳				精白米 強化米 麦	819	39.4	24.3	462		
				鮭	たまねぎ ビーマン えのきたけ ブロッコリー スナップえんどう トマト	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 青じそドレッシング						
				鶏肉 厚揚げ	いんげん						醤油 みりん 砂糖 てんぷん 煮干し	
				みそ	じゃがいも 切り干しだいこん わかめ	煮干し						
16 (月)	ゆかりごはん 牛乳 親子うどん 酢みそ和え デザート	牛乳			ゆかり	精白米 強化米 麦	896	33.3	19.4	337		
					鶏肉 かまぼこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ					煮干し だし 昆布 醤油 みりん 酒 うどん	
					クリーム	いか みそ					キャベツ わかめ	砂糖 酢 みりん からし
											コーヒゼリーの素	
17 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の生煮焼き 野菜ソテー かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳				精白米 強化米 麦	880	32.1	32.1	322		
				豚肉	しょうが たまねぎ	醤油 酒 みりん						
					キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし	油 塩 こしょう						
					かぼちゃ たまねぎ レーズン	マヨネーズ 酢						
18 (水)	揚げパン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳			きなこ	パン 油 砂糖 塩	887	35.7	44.5	459		
				卵 牛乳	豚肉 ソーゼ	たまねぎ ビーマン じゃがいも えだまめ スナップえんどう					塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ	
						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 砂糖	
					チーズ	ベーコン					ぶどう酒 醤油 塩 コンソメ こしょう パター	
19 (木)	ごはん 牛乳 さいともロケット 添え野菜 小松菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳				精白米 強化米 麦	869	31.2	23.0	418		
				豚肉 鶏肉	さいとも たまねぎ	小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ						
					キャベツ トマト	青じそドレッシング						
					かつお節 かに味噌汁	こまつな にんじん もやし しょうが					醤油 みりん	
22 (日)	ごはん 牛乳 チャブチエ 中華サラダ かきたま汁	牛乳				精白米 強化米 麦	850	34.0	25.6	361		
				豚肉	はちまめにんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし きくらげ エリンギ	醤油 砂糖 塩 油 ごま こしょう						
					ツナ	きゅうり ビーマン レタス みずな					韓国ナムドルドレッシング	
					かに風味かまぼこ	えのきたけ ねぎ					かつお節 醤油 塩	
23 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き もやしとこんにゃくの炒め煮 山菜のみそ汁 芋かりんどう	牛乳				精白米 強化米 麦	802	37.5	17.4	378		
				鶏肉	にんにく ほうれんそう コーン	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 マーマレード パター						
					もやし にんじん いんげん しらす	醤油 酒 みりん 油 ごま 砂糖						
				豆腐 みそ	山菜 たまねぎ	煮干し						
24 (火)	ごはん 牛乳 鍋のから揚げ ポテトサラダ パスタスープ	牛乳				精白米 強化米 麦	882	36.3	33.2	271		
				鶏肉	グリーンアスパラガス トマト	酒 醤油 てんぷん 油 フレンチドレッシング						
					ハム	じゃがいも きゅうりにんじん					マヨネーズ フレンチドレッシング こしょう	
					ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ					マカロニ コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 こしょう	
25 (水)	ごはん 牛乳 魚の電田揚げ ほうれん草のごま和え えのきたけのみそ汁 栗物	牛乳				精白米 強化米 麦	838	34.9	26.3	344		
					さば	しょうが キャベツ レタス トマト					油 醤油 酒 てんぷん 小麦粉	
					ちくわ	ほうれんそう もやし ビーマン					ごま 砂糖 醤油 酒	
					豆腐 油揚げ みそ	えのきたけ ねぎ					煮干し	
26 (木)	オムライス 野菜のごまネーズ和え レタススープ	牛乳				精白米 強化米 麦	888	33.7	34.4	404		
				鶏肉	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	精白米 強化米 麦 油 塩 こしょう ケチャップ						
					ちくわ	こまつな きゅうり ビーマン					ごま 醤油 マヨネーズ	
					ベーコン	レタス にんじん しめじ バセリ					コンソメ 塩 醤油	
29 (日)	ねぎチャーハン 明太チーズポテト 海藻サラダ 春雨スープ	牛乳				精白米 強化米 麦 パター 油 塩 こしょう 醤油	832	25.0	26.5	407		
				豚肉	たまねぎ ねぎ	マヨネーズ こしょう						
				チーズ	たらこ	じゃがいも					青じそドレッシング	
					かまぼこ	海藻 キャベツ きゅうり たまねぎ ビーマン					醤油 ぶどう酒 塩 コンソメ こしょう	
30 (月)	ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚風 たたききゅうり いら玉スープ	牛乳				精白米 強化米 麦	912	28.0	29.8	326		
					ミートボール	しいたけ たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ					油 砂糖 てんぷん 酒 醤油 酢 コンソメ	
					しらすずし	きゅうり しょうが					醤油 砂糖 油	
					卵	たまねぎ いら えのきたけ きくらげ					コンソメ 醤油 塩 こしょう	
31 (火)	ジュース 豆腐チャンプルー にんじんサラダ もずく汁	牛乳				精白米 強化米 麦 砂糖 てんぷん 煮干し 醤油 みりん 塩 油	917	40.0	34.5	456		
				豚肉	しいたけ 昆布 にんじん ねぎ	塩 醤油 酒 みりん 油						
					たまねぎ						フレンチドレッシング マヨネーズ こしょう	
					にんじん セロリ コーン レーズン	煮干し 酒 醤油 塩						
<b>5月の平均</b>						873	33.5	28.2	377			