

令和5年度 4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・かに・貝類
6(木)	牛乳	牛乳				948	31.3	29.5	337	
	カレーライス		鶏肉	じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	精白米 強化米 麦油 カレールー ソース					
	ミモザサラダ	卵	ハム	キャベツ きゅうり だいこん パセリ	油 酢塩 こしょう					
	きのこスープ		かにかまぼこ	えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ	コンソメ 酒 醤油 塩					
ゼリー 福神漬け			だいこん きゅうり しょうが なすれんこん しその葉	アセロラゼリー 酢塩 砂糖						
7(金)										
10(月)	ちらし寿司	卵 牛乳	鶏肉	かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう 紅しょうが のり	精白米 強化米 麦 だし昆布 酢塩 砂糖 醤油 酒 油	900	44.7	18.1	380	
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	しょうが	砂糖 醤油 酒					
	小松菜のみそ和え		みそ	こまつな もやし にんじん	醤油 みりん 砂糖					
	すまし汁		魚そうめん	しめじ ねぎ	かつお節 醤油 酒 塩					
祝大福				祝大福						
11(火)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	882	38.0	31.4	438	
	豚肉とたけのこの炒め煮		豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが	砂糖 醤油 酒 みりん					
	ごぼうサラダ		かまぼこ	ごぼう きゅうり にんじん コーン	醤油 みりん 酒 マヨネーズ 青しそドレッシング					
	チンゲンサイのスープ			たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 醤油 ぶどう酒 塩 こしょう 油					
12(水)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	831	36.5	21.5	335	
	鶏肉のレモン揚げ煮		鶏肉	しょうが キャベツ トマト レモン汁	塩 こしょう 醤油 てんぷん 油 砂糖					
	切り干し大根のサラダ		ちくわ	切り干しだいこん にんじん きゅうり えだまめ	ごまドレッシング マヨネーズ					
	さつまいものみそ汁	牛乳	みそ	さつまいも たまねぎ ねぎ	煮干し					
13(木)	炊き込みごはん	牛乳	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 酒	869	30.4	23.7	472	
	揚げ出し豆腐		厚揚げ	たまねぎ もやし ねぎ	かつお節 醤油 みりん 塩 油 小麦粉 砂糖 てんぷん					
	ほうれん草ときくらげの酢の物			こまつな もやし にんじん	砂糖 ごま 醤油 酢					
	さといものみそ汁		みそ	さといも しめじ わかめ	煮干し					
デザート				クールゼリーの素 バインジュース						
14(金)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	901	35.4	33.4	339	
	魚のフライタルタルソース	卵 牛乳	赤魚	たまねぎ ビクルス パセリ レモン	塩 こしょう 小麦粉 バン粉 油 マヨネーズ					
	ゆで野菜			キャベツ グリーンアスパラガス トマト						
	ふきの煮物		さつま揚げ 油揚げ	ふき	油 砂糖 酒 醤油					
豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	えのきたけ ねぎ	煮干し						
17(月)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	866	37.8	29.9	370	
	ハンバーグ	卵 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ	ナツメグ バン粉 塩 醤油 みりん					
	添え野菜			スナップえんどう トマト	マヨネーズ					
	ちりめんサラダ			しらす干し	キャベツ ビーマン きゅうり コーン					
豆腐ときこのスープ	牛乳	豆腐 みそ	えのきたけ しいたけ しめじ にんじん パセリ	コンソメ 酒						
18(火)	山菜ごはん	牛乳	鶏肉 油揚げ	にんじん 山菜ミックス しいたけ さやえんどう	精白米 強化米 醤油 酒 みりん	893	34.6	26.1	407	
	春巻き	チーズ	豚肉 ハム	きくらげ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ グリーンアスパラガス	春巻きの皮 はるさめ 油 塩 こしょう					
	キャベツときゅうりの磯和え		かまぼこ	キャベツ きゅうり ビーマン	のり佃煮 ゆずごしょう 酢 醤油					
	じゃがいものみそ汁		厚揚げ みそ	じゃがいも ねぎ	煮干し					
19(水)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	864	29.9	25.1	304	
	ビーフン炒め		豚肉 かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ もやし	ビーフン 油 醤油 塩 こしょう コンソメ					
	ポテトサラダ		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					
	茗竹汁			たけのこ わかめ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒					
20(木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	871	37.3	24.8	332	
	魚の香草焼き		赤魚	チンゲンサイ しめじ ビーマン トマト	酒 シーズニング 塩 こしょう					
	マカロニサラダ	卵	ハム	きゅうり コーン レモン汁	マカロニ マヨネーズ					
	野菜スープ		鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ パセリ	コンソメ 醤油 塩 ぶどう酒					
果物			甘夏							
21(金)	牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	814	29.0	28.8	363	
	スパゲティナポリタン	チーズ	ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが ビーマン マッシュルーム トマトジュース パセリ	スパゲティ 油 ケチャップ 醤油 塩 こしょう					
	野菜サラダ			キャベツ グリーンアスパラガス ビーマン コーン	イタリアドレッシング					
	卵スープ	卵		たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ	コンソメ 塩 ぶどう酒 醤油					
洋風大学いも	スキムミルク		スイートポテト	砂糖 バター						
24(月)	牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	873	37.6	24.3	425	
	親子丼	卵	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	精白米 強化米 麦 かつお節 みりん 醤油 酒					
	小松菜の磯和え		かにかまぼこ	キャベツ きゅうり 海藻	青じそドレッシング					
	油揚げとごぼうのみそ汁		油揚げ みそ	ごぼう こまつな	煮干し					
いちごバナナのヨーグルトかけ	ヨーグルト クリーム		いちご バイナップル バナナ	砂糖						
25(火)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	871	35.7	27.1	337	
	魚のムニエル		鮭		塩 こしょう 油 バター 小麦粉					
	添え野菜			グリーンアスパラガス トマト	マヨネーズ					
	ジャーマンポテト	チーズ	ベーコン	じゃがいも たまねぎ いんげん	油 塩 こしょう ぶどう酒					
ポタージュスープ	牛乳 クリーム		コーン たまねぎ クリーム コーン パセリ	ポタージュの素 コンソメ 塩 こしょう						
26(水)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	819	31.6	26.8	404	
	麻婆豆腐		豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	油 コンソメ 酒 醤油 砂糖 豆板醤 てんぷん					
	春雨のサラダ	卵		キャベツ きゅうり ビーマン	はるさめ 和風ドレッシング					
	中華スープ		豚肉	たまねぎ にんじん にら しいたけ	コンソメ ぶどう酒 塩 醤油 油					
27(木)	ごはん	牛乳			精白米 強化米 麦	900	28.2	27.0	381	
	コロケ	卵	豚肉 鶏肉	じゃがいも たまねぎ えだまめ	小麦粉 バン粉 油 ソース ケチャップ 砂糖					
	添え野菜			キャベツ スナップえんどう	和風ドレッシング					
	茎わかめの煮物		さつま揚げ	茎わかめ ごぼう にんじん	煮干し 砂糖 醤油 酒 みりん 油					
厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	しめじ 切り干しだいこん ねぎ	煮干し						
28(金)	牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	744	37.3	24.3	353	
	ちゃんぽん		豚肉 かまぼこ いか 豆腐	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	ちゃんぽん 鶏豚湯 塩 こしょう 醤油 酒					
	揚げぎょうざ		豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく レモン汁	醤油 てんぷん 油 塩 小麦粉					
	きゅうりの昆布和え			きゅうり 塩昆布	油 ごま 醤油					
デザート				アセロラゼリー						
4月の平均						865	34.7	26.4	372	