





令和5年度 7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・かま ・貝類 |
|-------|--|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----------------------------|
| 3(月) | ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものサラダ すまし汁 ゼリー | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 | 852 | 37.2 | 20.5 | 304 | |
| | | | 鶏肉 | にんにく ピーマン 塩昆布 | 塩 こしょう ぶどう酒 醤油 マーマレード | | | | | |
| | | | ハム | スイートポテト きゅうり たまねぎ にんじん | マヨネーズ こしょう フレンチドレッシング | | | | | |
| | | | たまご豆腐 | かまぼこ しめじ ねぎ | かつお節 醤油 塩 酒 | | | | | |
| 4(火) | ごはん 牛乳 いわしの梅煮 にんじんサラダ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 | 859 | 30.8 | 32.7 | 525 | |
| | | | いわし | 梅肉 ほうれんそう もやし ピーマン | 砂糖 塩 醤油 みりん てんぷん パター | | | | | |
| | | | | にんじん セロリ コーン 干しぶどう | フレンチドレッシング マヨネーズ こしょう | | | | | |
| | | | 油揚げ みそ | じゃがいも たまねぎ ねぎ | 煮干し | | | | | |
| 5(水) | カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ 福神漬け | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 油 ぶどう酒 ソース カレールー | 916 | 26.9 | 31.6 | 357 | |
| | | | 牛肉 豚肉 鶏肉 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも | ごま 和風ドレッシング | | | | | |
| | | | | 海藻 きゅうり たまねぎ ピーマン | コンソメ ぶどう酒 塩 醤油 | | | | | |
| | | | | キャベツ えのきたけ にんじん | | | | | | |
| 6(木) | ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け じゃがいものそばろ煮 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 | 857 | 35.7 | 21.7 | 293 | |
| | | | あじ | たまねぎ にんじん ピーマン | 塩 小麦粉 油 砂糖 酢 醤油 煮干し | | | | | |
| | | | 豚肉 大豆 | じゃがいも しいたけ | 醤油 砂糖 みりん | | | | | |
| | | | 厚揚げ みそ | しめじ ねぎ | 煮干し | | | | | |
| 7(金) | 梅じゃこごはん 牛乳 豚肉となすの炒め物 クラゲの酢の物 七夕そうめん 七夕ゼリー | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 ごま | 847 | 31.2 | 20.3 | 386 | |
| | | | しらす干し | ゆかり | 油 砂糖 てんぷん 酒 みりん 醤油 豆板醤 | | | | | |
| | | | 豚肉 みそ | なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく | ごま 砂糖 酢 醤油 | | | | | |
| | | | くらげ ちくわ | きゅうり キャベツ | かつお節 醤油 塩 しょうめん | | | | | |
| 10(日) | 五目チャーハン れんこんサラダ チンゲンサイのスープ デザート | 牛乳 | | | 精白米 強化米 油 パター 塩 酒 醤油 こしょう | 902 | 32.7 | 34.2 | 437 | |
| | | | 豚肉 大豆 | たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ えだまめ | ごま ごまドレッシング マヨネーズ | | | | | |
| | | | ツナ | れんこん ピーマン | コンソメ 醤油 ぶどう酒 塩 こしょう 油 | | | | | |
| | | | 鶏肉 豆腐 | たまねぎ チンゲンサイ きくらげ | プリン 氷 | | | | | |
| 11(火) | ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 野菜サラダ 豆腐ともやしのみそ汁 果物 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 | 875 | 34.4 | 29.4 | 320 | |
| | | | さば | しょうが じゃがいも トマト | 醤油 酒 てんぷん 小麦粉 油 塩 | | | | | |
| | | | | きゅうり キャベツ にんじん コーン | ごま 青しそドレッシング | | | | | |
| | | | 厚揚げ みそ | えのきたけ もやし ねぎ | 煮干し | | | | | |
| 12(水) | 冷やし中華 豆腐のきのこのあんかけ フルーツ杏仁 | 牛乳 | | | コンソメ 酢 醤油 みりん 麺 油 砂糖 | 870 | 34.1 | 23.5 | 393 | |
| | | | ハム | きゅうり もやし しょうが しいたけ レモン汁 | かつお節 醤油 みりん 酒 てんぷん | | | | | |
| | | | 厚揚げ | しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん きくらげ | 砂糖 杏仁豆腐 | | | | | |
| | | | | パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン汁 | | | | | | |
| 13(木) | 炊き込みごはん 牛乳 シュウマイ 甘夏サラダ 冷やしそうめん | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒 | 914 | 36.3 | 28.6 | 396 | |
| | | | 油揚げ | ごぼう にんじん しいたけ しめじ えだまめ | てんぷん 砂糖 醤油 塩 酢 酒 | | | | | |
| | | | 豚肉 大豆 豆腐 | たまねぎ しょうが レモン汁 キャベツ ピーマン 塩昆布 | フレンチドレッシング | | | | | |
| | | | 卵 | キャベツ たまねぎ 甘夏缶 | 煮干し ごま そうめん | | | | | |
| 14(金) | ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き オクラときのこのおろし和え コンソメスープ デザート | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 | 862 | 41.1 | 24.4 | 412 | |
| | | | 鶏肉 | キャベツ レタス トマト | 水あめ ぶどう酒 醤油 粒マスタード 油 和風ドレッシング | | | | | |
| | | | | だいこん えのきたけ しめじ オクラ レモン | 醤油 みりん | | | | | |
| | | | 牛乳 クリーム | 豆乳 | コーン クリームコーン たまねぎ パセリ | | | | | |
| 17(日) |  海の日  | | | | | | | | | |
| 18(火) | ごはん 牛乳 鶏のレモン揚げ煮 小松菜のサラダ 白玉汁 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 | 875 | 44.2 | 26.1 | 340 | |
| | | | 鶏肉 | しょうが レモン キャベツ レタス トマト | てんぷん 油 砂糖 塩 こしょう 醤油 | | | | | |
| | | | ちくわ | こまつな もやし ピーマン | マヨネーズ 黒ごまからし | | | | | |
| | | | 鶏肉 かまぼこ | ごぼう しいたけ ねぎ | 煮干し 白玉餅 塩 酒 醤油 | | | | | |
| 19(水) | ごはん 牛乳 麻婆なす ハンパンスー ワンタンスープ | 牛乳 | | | 精白米 強化米 麦 | 892 | 28.7 | 26.5 | 353 | |
| | | | 豚肉 大豆 みそ | なす たまねぎ にんにく しょうが しいたけ ねぎ | 油 てんぷん 砂糖 醤油 酒 豆板醤 コンソメ | | | | | |
| | | | | はるさめ きゅうり にんじん きくらげ | 砂糖 醤油 酢 ごま | | | | | |
| | | | 豚肉 | しめじ たまねぎ チンゲンサイ | コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 ワンタン | | | | | |
| 20(木) | ちらし寿司 牛乳 ししゃもフライ きゅうりのしらす和え たまねぎのみそ汁 果物 | 牛乳 卵 | 鶏肉 のり | かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ いんげん 紅しょうが | 精白米 強化米 麦 砂糖 醤油 酒 酢 塩 だし 昆布 | 892 | 32.3 | 23.9 | 450 | |
| | | | からふと ししゃも | れんこん | 小麦粉 てんぷん 油 | | | | | |
| | | | しらす干し | きゅうり しょうが | 醤油 砂糖 油 | | | | | |
| | | | 厚揚げ みそ | たまねぎ しめじ わかめ | 煮干し | | | | | |
| 7月の平均 | | | | | | 878 | 34.3 | 26.4 | 382 | |