令和５年度 ８・９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（骨色のグループ）	体の調子を整え抵抗力をつける（赤色のグループ）	体の調子を整え抵抗力をつける（黄色のグループ）	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	ナトリウム g	アレルギー食品 えび・いか・魚・貝類
28 (月)	牛乳	牛乳				767	29.1	18.4	369	
	冷やし中華	卵	ハム	きゅうり もやし しょうが トマト しいたけ	麺 ごま油 砂糖 酢 醤油 みりん コンソメ レモン汁					
	かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉 大豆	かぼちゃ	醤油 みりん 砂糖					
	フルーツ杏仁			パイン缶 黄桃缶 みかん缶	砂糖 杏仁豆腐 レモン汁					
29 (火)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	871	39.0	31.7	474	
	ゴーヤチャンプルー	卵	豚肉 大豆 豆腐	にがうり たまねぎ	塩 酒 醤油 みりん ごま油					
	イタリアンサラダ		かに風味かまぼこ	きゅうり キャベツ コーン ひじき	イタリアンドレッシング					
	わかめスープ			たまねぎ しめじ わかめ	コンソメ 醤油 酒 塩					
30 (水)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	795	32.5	21.7	342	
	魚の刺休焼き		酢	レタス トマト	醤油 酒 砂糖 ごま フレンチドレッシング					
	きゅうりとオクラのあえ物			きゅうり オクラ えのきたけ	醤油 みりん レモン汁					
	豚汁		豚肉 みそ 厚揚げ	だいこん にんじん こんにゃく さといも ごぼう ねぎ	煮干し					
	デザート			みかん缶	ゼリーの素					
31 (木)	牛乳	牛乳				882	27.7	26.3	357	
	夏野菜カレー		豚肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト オクラ	精白米 強化米 麦 油 カレールー ソース カレー粉					
	ちくわとわかめのサラダ		ちくわ	きゅうり ピーマン わかめ	ごま 和風ドレッシング					
	福神漬け			福神漬け						
1 (金)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	836	27.1	30.0	326	
	肉だんごの酢豚風		ミートボール 厚揚げ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ ピーマン	コンソメ 酒 酢 醤油 油 砂糖 でんぷん					
	もやしのナムル		ツナ	もやし みずな	ごま 醤油 ごま油					
	かきたまスープ	卵		えのきたけ にんじん ねぎ もずく	コンソメ 醤油 塩 こしょう					
4 (月)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	833	37.5	30.6	370	
	タンドリーチキン	ヨーグルト	鶏肉	にんにく	塩 こしょう カレー粉 パプリカ ケチャップ					
	いんげんのソテー			いんげん にんじん しめじ	塩 こしょう 油					
	ツナとゴーヤのサラダ	ヨーグルト	ツナ ちくわ	きゅうり にがうり たまねぎ コーン	ごま マヨネーズ レモン汁					
	ワンタンスープ		豚肉	たまねぎ きくらげ こまつな	ワンタン コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
5 (火)	にんじんごはん 牛乳	牛乳	しらす干し	にんじん	精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	832	32.6	30.2	374	
	豚しゃぶサラダ		豚肉	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり ピーマン トマト 海藻	練りごま ごま ごまドレッシング					
	つくねと厚揚げの煮物		厚揚げ つくね	しめじ チンゲンサイ	醤油 みりん 砂糖					
	さといものみそ汁		みそ 油揚げ	さといも ごぼう わかめ	煮干し					
6 (水)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	815	31.2	22.4	403	
	ピーマンの肉詰め		豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ レタス トマト	酒 ケチャップ ソース 小麦粉 フレンチドレッシング					
	きゅうりとたくあんのごまねえ			きゅうり たくあん	ごま					
	にんじんのポタージュスープ	牛乳 クリーム		にんじん たまねぎ パセリ	ポタージュの素 塩 こしょう					
7 (木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	872	29.2	24.6	356	
	麻婆春雨		豚肉 大豆 みそ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	春雨 砂糖 ごま油 コンソメ 酒 醤油 豆板醤 でんぷん					
	厚揚げと野菜のサラダ		ちくわ 厚揚げ	ほうれん草 えのきたけ コーン しょうが	砂糖 醤油					
	中華スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ごま油 コンソメ 醤油 ぶどう酒 塩					
	デザート ＊セレクト	牛乳			ゼリーの素 みかんジュース					
8 (金)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	844	33.5	24.0	437	
	魚の和風トマトあんかけ		赤魚 大豆	トマト ねぎ	醤油 みりん かつお節 でんぷん 油					
	切り干し大根のサラダ		かに風味かまぼこ	切り干し大根 こまつな コーン	ごま ごまドレッシング					
	みそけんちん汁		豆腐 みそ	ごぼう にんじん さといも こんにゃく だいこん ねぎ	煮干し					
	果物			ぶどう						
11 (月)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	892	34.2	24.0	397	
	肉じゃが		豚肉	たまねぎ にんじん しらたき いんげん じゃがいも	醤油 酒 みりん 油 砂糖 油					
	ほうれん草のアーモンドあえ		ちくわ	ほうれん草 もやし	アーモンド 醤油 酒 砂糖					
	冷や汁そうめん		ツナ みそ	きゅうり オクラ しょうが しそ	煮干し そうめん ごま					
12 (火)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	870	39.2	24.8	398	
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	しょうが ブロッコリー トマト	油 小麦粉 でんぷん フレンチドレッシング 酒 醤油					
	葉わかめのサラダ		かに風味かまぼこ	キャベツ たまねぎ きゅうり 葉わかめ	和風ドレッシング					
	ミネストローネ		レンズ豆	じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん トマト えだまめ パセリ トマトジュース	塩 こしょう ぶどう酒 コンソメ マカロニ					
	デザート	牛乳 クリーム		チェリー缶	プリンの素					
13 (水)	ミルクパン 牛乳	牛乳			ミルクパン	850	40.2	27.7	372	
	なすとひき肉のスパゲティ	チーズ	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	たまねぎ にんにく なす トマト パセリ	ケチャップ ソース 塩 こしょう ぶどう酒 スパゲティ オリーブ油					
	もやしのサラダ		ツナ	もやし きゅうり ピーマン	イタリアンドレッシング					
	野菜スープ		豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 酒					
14 (木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	872	35.5	31.7	606	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮	こまつな ピーマン もやし	油 塩 こしょう					
	ひじきと豆腐の卵とじ	卵	豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん えだまめ ひじき	醤油 酒 砂糖 みりん 煮干し					
	もやしと油揚げのみそ汁		みそ 油揚げ	もやし しめじ ねぎ	煮干し					
	果物			みかん						
15 (金)	ナン 牛乳	牛乳				827	30.8	37.2	344	
	キーマカレー		鶏肉 豚肉 大豆 レンズ豆	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト	ナン 油 カレー粉 カレールウ ソース ケチャップ					
	れんこんのサラダ	ヨーグルト	ツナ	れんこん きゅうり ピーマン	マヨネーズ					
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト クリーム		バナナ みかん缶 もも缶 パイナップル缶	砂糖					
18 (月)										
19 (火)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	883	42.1	25.6	403	
	鶏肉の香草パン粉焼き	チーズ	鶏肉	いんげん にんじん	塩 こしょう シーズニング パン粉 オリーブ油					
	粉ふきいも			じゃがいも	塩 カレー粉					
	なすの揚げびたし			なす	ごま 醤油 みりん 油					
	ポタージュスープ	牛乳 クリーム	豆乳	たまねぎ コーン クリームコーン パセリ	塩 こしょう コンソメ ポタージュの素					
20 (水)	牛乳	牛乳				819	29.6	30.4	385	
	ビビンバ	卵	豚肉	にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな ぜんまい	精白米 強化米 麦 ごま油 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 豆板醤 コチュジャン ラー油					
	春雨サラダ			きゅうり ピーマン キャベツ	春雨 マヨネーズ こしょう ごま レモン汁					
	トマトのスープ		レンズ豆	たまねぎ トマト にんじん ねぎ	ぶどう酒 醤油 塩 コンソメ					
21 (木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	801	33.1	22.2	345	
	魚のホイル焼き	スキムミルク チーズ	赤魚	たまねぎ ピーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー トマト	醤油 塩 こしょう マヨネーズ 青しそドレッシング					
	さつまいものサラダ	ヨーグルト	ハム	スイートポテト きゅうり にんじん たまねぎ	フレンチドレッシング 塩					
	なすのみそ汁		厚揚げ みそ	なす わかめ	煮干し					
	果物			なし						
22 (金)	牛乳	牛乳				848	43.8	36.1	401	
	ちゃんぽん	牛乳	豚肉 かまぼこ いか えび	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 油 塩 こしょう 醤油 酒					
	揚げぎょうざ		ぎょうざ		醤油 レモン汁 からし					
	大根サラダ		ツナ	だいこん みずな ピーマン コーン	ごま 和風ドレッシング					
	果物			みかん						
25 (月)	カレーピラフ 牛乳	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 カレー粉 塩 こしょう 油	924	35.6	28.5	322	
	メンチカツ	卵	牛肉 大豆	キャベツ たまねぎ ピーマン	小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 スパゲティ 塩 こしょう					
	野菜サラダ			レタス きゅうり コーン ピーマン	イタリアンドレッシング					
	きのこスープ			えのきたけ しめじ たまねぎ	コンソメ 醤油 酒 塩					
26 (火)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	873	33.0	34.1	346	
	豚の生姜焼き		豚肉	たまねぎ しょうが	醤油 みりん 酒					
	野菜ソテー			もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう 油					
	えのきのゴマネーズ和え		かまぼこ	えのきたけ きゅうり ピーマン	ごま 醤油 マヨネーズ					
	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					
27 (水)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	887	33.3	31.5	358	
	魚のフライタルタルソース	卵	赤魚	たまねぎ ピクルス パセリ キャベツ トマト	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 塩 青しそドレッシング レモン汁					
	海藻サラダ			きゅうり たまねぎ にんじん 海藻 レタス	ごま 青しそドレッシング					
	春雨のピリ辛スープ		豚肉	たまねぎ チンゲンサイ	春雨 コンソメ 塩 醤油 ぶどう酒 ごま油 豆板醤					
28 (木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	907	41.0	35.1	416	
	ミートローフ	チーズ 卵 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん えだまめ	パン粉 マヨネーズ ケチャップ 塩 こしょう ぶどう酒					
	ほうれんそうのソテー			ほうれんそう もやし ピーマン	塩 こしょう 油					
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん コーン きゅうり	アーモンド レモン汁 マヨネーズ					
	厚揚げのみそ汁		みそ 厚揚げ	切り干しだいこん わかめ	煮干し					
29 (金)	牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	860	27.2	30.5	299	
	ハヤシライス		豚肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトジュース	ケチャップ ハヤシルー 油					
	マカロニサラダ	チーズ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ こしょう レモン汁					
	お月見ゼリー									
					ゼリー					
					8・9月の平均	843	33.3	26.8	385	