


令和5年度 10月分予定献立表

佐賀県立唐津商業高等学校

日(期)	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、骨格)をつくる (赤色のグループ)	体の調子を整え筋力をつける (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 (mg)	アレルギー検査 及び「いっしょに二 食展」	
5 (木)	秋の幸カレー 野菜サラダ デザート 福神漬け	牛乳			精白米 強化米 麦 油 カレールウ ソース	872	30.5	27.8	316		
			鶏肉 大豆 レンズ豆	エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが							
				きゅうり コーン キャベツ ビーマン レモン	アーモンド マヨネーズ						
					青りんごゼリーの素						
6 (金)	ごはん ちくわの二色揚げ ジャーマンポテト 大根と水菜のサラダ ごぼうのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま塩 青菜 しらす	884	32.5	24.8	326		
		卵	ちくわ	青のり	カレー粉 油 小麦粉						
		チーズ	ベーコン	じゃがいも たまねぎ	塩 こしょう 油 ぶどう酒						
			ツナ かつお節	だいこん みずな にんじん	青じそドレッシング						
9 (月)	 ス ポ ー ツ の 日 										
	10 (火)	ごはん 焼きぎょうざ ゆで野菜 にんじんしりしり もずくのスープ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	841	26.4	25.3	389	
				ぎょうざ	キャベツ トマト レモン	からし 醤油					
			卵	ツナ	にんじん	酒 みりん 醤油 砂糖 ごまごま油					
			もずく	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し 醤油 酒 塩						
11 (水)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草のソテー 春雨のサラダ 豚汁	牛乳			精白米 強化米 麦	817	39.5	25.6	334		
			鶏肉	ほうれん草 コーン	醤油 ぶどう酒 粒マスタード 水あめ 油						
			ハム	キャベツ ビーマン レモン	バター 塩 こしょう						
			豚肉 みそ	だいこん にんじん こんにゃく さといも ごぼう ねぎ	春雨 マヨネーズ こしょう						
12 (木)	ごはん スパゲティナポリタン 海藻サラダ かきたまスープ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	855	31.8	32.5	446		
		チーズ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく しょうが トマトジュース パセリ	ケチャップ 醤油 塩 こしょう コンソメ スパゲティ 油						
				キャベツ きゅうり 海藻 たまねぎ	ごまドレッシング ごま						
		卵	かまぼこ	えのきたけ しめじ にんじん ねぎ	コンソメ 醤油 塩						
13 (金)	ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 小松菜のおひたし 切り干し大根のみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	907	27.6	32.5	398		
			鶏肉 ミートボール	さつまいも れんこん	醤油 酒 みりん 油 ごま だんご 砂糖						
			油揚げ かつお節	こまつな もやし	醤油 みりん						
			厚揚げ みそ	切り干し大根 ねぎ	煮干し						
16 (日)	高菜ごはん 厚揚げの野菜あんかけ きゅうりの和え物 コーンスープ	牛乳			精白米 強化米 麦 油 ごま 醤油 酒	858	27.0	29.4	453		
			厚揚げ	たまねぎ ビーマン こまつな きくらげ	小麦粉 砂糖 油 だんご 煮干し 醤油 みりん 酒						
			ちくわ	キャベツ きゅうり ビーマン	酢 砂糖 醤油 油 ごま						
		牛乳 クリーム	豆乳	コーン たまねぎ クリーム コーン パセリ	ポタージュの素 塩 こしょう						
17 (火)	ごはん 魚のチズフライ ゆで野菜 きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	875	33.4	26.1	407		
		卵	赤魚		酒 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ソース						
				キャベツ トマト	青じそドレッシング						
				ごぼう しらたき にんじん	醤油 砂糖 ごま 酒 油 みりん						
18 (水)	中華丼 手作りシウマイ 豆腐とわかめのスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	855	45.0	25.6	334		
			うずら卵	豚肉 スライスしたたまねぎ	精白米 強化米 麦 油 だんご コンソメ 醤油 酒 みりん						
			鶏肉 大豆	たまねぎ しょうが	だんご 砂糖 酒 醤油 酢 からし						
			豚肉	えのきたけ わかめ	コンソメ 酒 醤油 塩						
19 (木)	ごはん ミートボールのトマト煮 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	845	31.9	28.3	362		
			ミートボール	なす ビーマン たまねぎ しめじ トマト パセリ	塩 砂糖 こしょう コンソメ オリーブ油						
			凍り豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	砂糖 酒 醤油 みりん						
			みそ	かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ	煮干し						
20 (金)	ゆかりごはん きつねうどん じゃこサラダ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	809	27.6	24.0	366		
			油揚げ 鶏肉 かまぼこ	しいたけ ねぎ	煮干し かつお節 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖						
			しらす干し	キャベツ にんじん コーン	和風ドレッシング ごま						
				さつまポテト							
23 (日)	 生 活 体 験 発 表 会 振 休 										
24 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ	牛乳			精白米 強化米 麦	833	34.8	30.2	482		
			豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	コンソメ 醤油 酒 豆板醤 油 砂糖 だんご						
			ツナ	キャベツ きゅうり ビーマン	韓国ナムルドレッシング ごま						
			ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	コンソメ ぶどう酒 塩 醤油 油						
25 (火)	親子丼 ひじき炒め なめこのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	802	36.1	21.8	427		
		卵	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	精白米 強化米 麦 かつお節 醤油 みりん 酒 砂糖						
			さつま揚げ	つきこんやく いんげん にんじん ひじき ごぼう	醤油 酒 みりん 砂糖						
			みそ 豆腐	切り干し大根 なめこ ねぎ	煮干し						
26 (水)	ごはん 鶏肉のから揚げ フライドポテト ナムル ビーフンスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	837	35.7	27.1	355		
			鶏肉	にんにく しょうが	醤油 酒 だんご 小麦粉 油						
		チーズ		じゃがいも	油 塩						
				こまつな もやし にんじん	酢 醤油 砂糖 ごま 油						
27 (木)	ごはん 三色丼 ごぼうのアーモンド和え さつまいものみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	866	37.7	28.8	377		
		卵	鶏肉 大豆	しいたけ しょうが ほうれん草 紅しょうが	精白米 強化米 麦 油 醤油 酒 みりん 砂糖						
				ごぼう にんじん きゅうり	アーモンド 砂糖 醤油 酒						
		牛乳	ベーコン みそ	さつまいも たまねぎ しめじ ねぎ	煮干し						
30 (日)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 里芋と大根のそぼろ煮 ごぼうのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	826	34.8	23.8	342		
		チーズ スキムミルク	赤魚	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん レモン	マヨネーズ 塩 こしょう 酒						
				ブロッコリー トマト	青じそドレッシング						
			鶏肉 大豆	さといも だいこん しょうが いんげん	醤油 酒 砂糖 みりん だんご						
31 (月)	にんじんとごぼう スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ パンパキンスープ	牛乳			精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	900	32.4	30.6	424		
			にんじん		油 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ						
		牛乳 スキムミルク	魚肉ソーセージ	じゃがいも たまねぎ ビーマン	砂糖 醤油 酒 和風ドレッシング						
			ハム	ひじき もやし えだまめ ビーマン	ぶどう酒 バター 塩 こしょう ポタージュの素						
10月の平均						871	34.3	26.1	414		