



令和5年度 12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・カニ・貝類				
1(金)	牛乳 ピビンバ パンサンスー 豆腐とわかめのスープ 果物	牛乳	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	812	31.5	25.2	394					
		卵	ハム	はるさめ きゅうり きくらげ	ごま 砂糖 醤油 酢									
			豆腐	たまねぎ しめじ わかめ	コンソメ ぶどう酒 塩 こしょう 醤油									
				りんご										
4(月)	牛乳 ご飯 クリームシチュー 茎わかめのサラダ	牛乳	鶏肉 豆乳	じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ブロccoli	精白米 強化米 麦	876	31.6	29.2	389					
		牛乳		かに風味かまぼこ	茎わかめ きゅうり だいこん						コンソメ 塩 こしょう パター 小麦粉			
					ごま イタリアンドレッシング									
5(火)	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ 小松菜のソテー えのきのごまネーズ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが だいこん	精白米 強化米 麦	873	37.9	29.9	420					
		卵 牛乳 スキムミルク			醤油 ナツメグ 砂糖 パン粉									
			かまぼこ	こまつな もやし にんじん	バター 塩 ゆずこしょう									
		セレクト給食	えのきたけ キャベツ ビーマン	ごま 醤油 マヨネーズ										
6(水)	牛乳 中華丼 or 皿うどん 手作りシューマイ 豆腐の中華スープ	牛乳	豚肉 いか えび	しょうが たまねぎ にんじん はくさい きくらげ	精白米 強化米 麦 チャーメン 油 てんぷん	882	49.7	35.3	359					
		卵	かまぼこ	しいたけ ねぎ もやし	コンソメ 醤油 酒 みりん									
		卵	豚肉 大豆	たまねぎ しょうが	てんぷん 砂糖 酒 醤油 酢									
			豆腐	かに風味かまぼこ	ねぎ						コンソメ 醤油 塩			
7(木)	牛乳 魚のアーモンド揚げ ゆで野菜 高野豆腐の卵とじ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳	赤魚		精白米 強化米 麦	915	42.0	34.8	400					
		卵		カリフラワー	塩 こしょう 酒 薄力粉 アーモンド パン粉 油									
		卵	凍り豆腐	たまねぎ にんじん えだまめ	カレー粉 塩									
			油揚げ みそ	もやし ねぎ	煮干し みりん 醤油 酒 砂糖									
8(金)	牛乳 鶏肉のパン粉焼き ゆで野菜 大豆の燗煮 根菜のごま汁	牛乳	鶏肉	にんにく バセリ	精白米 強化米 麦	811	44.2	21.9	395					
		チーズ		ブロccoli トマト	塩 こしょう ぶどう酒 パン粉 油									
			大豆 さつま揚げ	しいたけ にんじん いんげん ひじき	ごまドレッシング									
			厚揚げ みそ	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	醤油 酒 煮干し 砂糖									
11(月)	牛乳 キムパップ丼 ぎょうざ 春雨サラダ チンゲンサイのスープ	牛乳			煮干し ごま	932	34.8	34.0	436					
			牛肉 凍り豆腐	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たくあん のり	精白米 強化米 麦 ごま油 砂糖 醤油									
			ぎょうざ											
			ツナ	キャベツ きゅうり ビーマン 春雨	マヨネーズ フレンチドレッシング こしょう									
12(火)	牛乳 スープバグティ 野菜サラダ	牛乳 クリーム スキムミルク	ベーコン えび いか 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ バセリ	スバグティ 油 パター 薄力粉 コンソメ	861	38.7	35.1	393					
				キャベツ レタス カリフラワー ブロccoli レモン	ポタージュの煮塩 こしょう									
					砂糖 塩									
13(水)	牛乳 鶏のから揚げ ゆで野菜 小松菜のごま和え みそけんちん汁 デザート	牛乳	鶏肉		精白米 強化米 麦	830	39.3	23.8	456					
				キャベツ ビーマン	油 酒 醤油 てんぷん									
			かに風味かまぼこ	こまつな もやし	和風ドレッシング									
			豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さといも だいこん ねぎ ムース	醤油 ごま 砂糖									
14(木)	牛乳 キーマカレー かぶとリンゴのサラダ 福神漬	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん	精白米 強化米 麦 油 カレールー カレー粉 ソース	866	27.2	31.0	321					
		チーズ		かぶりんご ブロccoli	塩 醤油 こしょう マスタード アーモンド 水あめ オリーブ油									
				福神漬										
15(金)	牛乳 肉団子とさつまいもの甘がらめ 海藻サラダ 白菜のみそ汁	牛乳	ミートボール	さつまいも たまねぎ しめじ こまつな にんじん	精白米 強化米 麦	873	26.1	24.5	414					
			ちくわ	キャベツ きゅうり たまねぎ ビーマン 海藻	醤油 ぶどう酒 みりん 油 砂糖									
			かに風味かまぼこ	こまつな もやし	ごま 青しそドレッシング									
			油揚げ みそ	はくさい ごぼう ねぎ	煮干し									
18(月)	牛乳 さつまいもご飯 ちくわの二色揚げ ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	牛乳		さつまいも 塩昆布	精白米 強化米 麦 みりん 酒	854	31.9	23.4	367					
		卵	ちくわ	青のり	カレー粉 油 小麦粉									
			かに風味かまぼこ	ほうれんそう もやし	醤油 酒 アーモンド 砂糖									
			厚揚げ みそ	切り干しだいこん にんじん わかめ	煮干し									
19(火)	牛乳 ハヤシライス ブロccoliのサラダ デザート	牛乳	豚肉	たまねぎ にんにく しめじ トマト トマトジュース	精白米 強化米 麦 油 ハヤシルウ ケチャップ	864	30.5	30.3	367					
				ブロccoli カリフラワー ビーマン コーン	イタリアンドレッシング									
			牛乳 クリーム		練りごま ゼラチン 砂糖									
20(水)	牛乳 魚のねぎみそ焼き かぶのゆず漬 さといものそぼろあんかけ すまし汁 フルーツのヨーグルトかけ	牛乳	赤魚 みそ	ねぎ しょうが かぶ にんじん ゆず	精白米 強化米 麦	803	34.8	18.6	362					
			鶏肉 大豆	さといも いんげん	酒 砂糖 醤油 みりん									
			豆腐 ちくわ	えのきたけ ねぎ	煮干し 酒 醤油 みりん 砂糖 てんぷん									
		ヨーグルト クリーム		バナナ バイン岳 みかん 岳 りんご	かつお節 醤油 塩 酒									
21(木)	牛乳 チキン南蛮 白菜の煮びたし ビーフンスープ	牛乳	鶏肉	たまねぎ しょうが バセリ レタス トマト レモン	精白米 強化米 麦	861	34.8	31.0	347					
		卵 牛乳		はくさい	塩 こしょう 醤油 酢 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ									
			油揚げ しらす干し	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	醤油 酒 砂糖									
					コンソメ 醤油 塩 酒 ごま油 ビーフン									
22(金)	牛乳 オムライス 鶏肉の香草焼き いんげんのソテー かぼちゃのサラダ レタスのスープ ケーキ	卵 スキムミルク 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 油 ケチャップ	1098	50.5	42.5	389					
			鶏肉	いんげん ビーマン	油 パン粉 シーズニング									
			ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ レーズン	塩 こしょう									
			かに風味かまぼこ	レタス たまねぎ	マヨネーズ こしょう									
セレクト (チョコ or ストロベリー)						12月の平均				876	36.6	29.4	388	