



令和5年度 1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)	体の組織や血液、 骨質をつくる (赤色のグループ)	体の調子を整え筋力をつける (黄色のグループ)	エネルギーのもとになる (白色のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	アレルギーマネジメント えび・いし・か・か二員 計
9(火)	鮭寿司 牛乳 ごぼうと人参の肉巻き ブロッコリーのゆずみそかけ 白玉雑煮	卵牛乳	鮭	きゅうり えだまめ のり 紅しょうが	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖 だし 昆布 酢 醤油	807	42.9	20.7	366	
			豚肉	ごぼう にんじん いんげん しょうが	砂糖 醤油 酒					
			みそ	ブロッコリー カリフラワー ゆず	醤油 砂糖 ゆず しょうが					
			鶏肉 かまぼこ	えのきたけ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒 白玉餅					
10(水)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ゆで野菜 キャベツのサラダ 根菜のスープ	牛乳		たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ トマトジュース	精白米 強化米 麦	855	40.2	27.1	393	
		卵牛乳 スキムミルク	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	ブロッコリー ジャがいも	パン粉 デミグラスソース 砂糖 ケチャップ ナツメグ					
				キャベツ 赤ピーマン レタス セロリ	塩					
			鶏肉	しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな	和風ドレッシング コンソメ 醤油 ぶどう酒 塩 ごま油					
11(木)	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き ほうれん草のアーモンド和え おでん 白玉ぜんざい	牛乳			精白米 強化米 麦	1158	55.9	37.0	466	
		卵	さば みそ	ほうれん草 ゆず	ごま 醤油 砂糖 酒					
		卵	鶏肉 厚揚げ ちくわ 小豆	だいこん にんじん 結び昆布 こんにゃく	醤油 アーモンド 砂糖 酒					
				かつお節 酒 醤油 砂糖 白玉餅 砂糖 塩						
12(金)	焼きうどん 切り干し大根のサラダ 豆乳入りみそスープ さつまいものオレンジ煮	牛乳			精白米 強化米 麦	844	34.5	26.2	391	
			豚肉 さつまいも	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たらこ きくらげ にんにく	うどん 油 塩 しょうゆ ソース					
			ツナ	切り干しだいこん コーン 赤ピーマン ブロッコリー	マヨネーズ フレンチドレッシング					
			鶏肉 みそ 豆乳	じゃがいも にんじん たまねぎ はくさい	コンソメ 砂糖 みかんジュース					
15(月)	ごはん 牛乳 さといもコロッケ ゆで野菜 茎わかめの煮物 なめこのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	893	32.5	25.7	353	
		卵牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	さといも たまねぎ えだまめ	精白米 強化米 麦 砂糖 パン粉 油 ソース ケチャップ					
				キャベツ ブロッコリー トマト	青じそドレッシング					
				茎わかめ にんじん ごぼう	煮干し 醤油 酒 砂糖 かりん					
16(火)	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 福神漬け	牛乳			精白米 強化米 麦	883	29.3	29.7	332	
			豚肉	じゃがいも たまねぎ にんにく にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油 カレールウ ソース					
				キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢 アーモンド マヨネーズ					
				たまねぎ カリフラワー 赤ピーマン	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
17(水)	ごはん 牛乳 ロール白菜 ごぼうのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	865	33.4	27.1	416	
		卵牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	はくさい たまねぎ トマトジュース ホールトマト	パン粉 砂糖 塩 しょうゆ ソース ケチャップ					
				ごぼう きゅうり ピーマン	マヨネーズ 醤油 ごま					
			油揚げ みそ	さつまいも にんじん ねぎ	煮干し					
18(木)	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン 野菜サラダ 卵スープ フルーツヨーグルト	牛乳			ミルクパン	912	33.3	31.4	388	
		チーズ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが トマトジュース バセリ	スパゲティ 油 塩 しょうゆ ケチャップ 醤油 コンソメ					
				キャベツ レタス ブロッコリー 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング					
		卵		えのきたけ こまつな きくらげ	コンソメ 塩 醤油 ぶどう酒					
19(金)	ごはん 牛乳 魚のフライ ゆで野菜 白菜の昆布和え 厚揚げのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	918	36.2	34.9	342	
		卵牛乳	あじ	たまねぎ 福神漬け レモン	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 塩 しょうゆ					
				いんげん コーン しめじ	油 塩 しょうゆ					
			厚揚げ みそ	はくさい にんじん 塩昆布	醤油					
22(月)	ピラフ 牛乳 マカロニグラタン かぶのサラダ わかめスープ	牛乳	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 塩 しょうゆ 醤油 油	900	35.4	31.5	478	
		チーズ 牛乳 スキムミルク	鶏肉	たまねぎ ほうれん草	コンソメ バター 小麦粉 パン粉 マカロニ 塩 しょうゆ					
				かぶ かぶの葉 レモン	オリーブ油 マスタード 塩					
				たまねぎ しいたけ わかめ	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
23(火)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ふろふき大根 かきたま汁 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	850	34.9	22.5	387	
			豚肉 厚揚げ	はくさい しらたき ねぎ えのきたけ	醤油 酒 砂糖 かりん					
			みそ	だいこん	煮干し 酒 醤油 かりん					
		卵	かまぼこ	しいたけ ねぎ わかめ	煮干し 醤油 酒 塩 てんぷん					
24(水)	鶏飯 牛乳 さばのゆずみそ煮 きんぴらごぼう 大学いも	牛乳			精白米 強化米 麦 砂糖 コンソメ かつお節 酒 醤油 かりん 塩	913	33.9	31.5	447	
		卵	鶏肉	にんじん ほうれん草 しいたけ のり						
			さば みそ	ゆず	油 醤油 砂糖 酒 かりん ごま					
				ごぼう にんじん ピーマン しらたき	油 水あめ 醤油 ごま					
25(木)	ごはん 牛乳 とり天 かぶのそぼろあんかけ 白菜のみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	858	38.8	23.4	325	
		卵	鶏肉	しょうが さつまいも	酒 醤油 油 砂糖 てんぷん 小麦粉					
			豚肉 大豆	かぶ いんげん	煮干し 醤油 酒 かりん 砂糖 てんぷん					
			油揚げ みそ	さといも はくさい わかめ	煮干し					
26(金)	ごはん 牛乳 筑前煮 かけ和え すまし汁 デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	870	34.2	22.9	446	
			鶏肉	さといも こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ いんげん	醤油 酒 煮干し かりん 油 砂糖					
			いか みそ	にんじん だいこん	砂糖 ごま 酢					
			ちくわ 豆腐	しめじ ねぎ	かつお節 醤油 塩 酒					
29(月)	高菜ご飯 牛乳 揚げきょうざ 小松菜のおひたし 太平燕	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま油 醤油 酒	847	31.3	27.7	527	
			しらす干し	高菜漬	醤油 からし					
			ぎょうざ	キャベツ レモン	かつお節 醤油 酒 砂糖					
		卵	豚肉 肉団子	たまねぎ にんじん しょうが いんげん きくらげ	かつお節 酒 醤油 塩 春雨 ごま油					
30(火)	ジュース 牛乳 豆腐チャンプルー にんじんサラダ もずく汁	牛乳			精白米 強化米 麦 砂糖 てんぷん 煮干し 酒 醤油 かりん 塩 ごま油	903	40.1	34.4	458	
		卵	豚肉 大豆 豆腐	しいたけ 昆布 にんじん ねぎ	塩 醤油 酒 かりん ごま油					
				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 しょうゆ					
				たまねぎ にんじん ねぎ もずく	煮干し 酒 醤油 塩					
31(水)	おにぎり 牛乳 魚の塩焼き たくあん すいとん	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま塩	892	36.5	22.4	344	
			さば	だいこん	醤油					
				たくあん						
		スキムミルク	鶏肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん さつまいも ねぎ しいたけ	煮干し 小麦粉 白玉粉					
1月の平均						892	36.7	28.0	403	