令和５年度　２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)	アレルギー食品 えび・いか・カニ・貝類
1 (木)	ごはん　牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	874	36.2	31.7	401	
	麻婆豆腐		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 ごま油 砂糖 でんぷん					
	じゃがいもとベーコンのサラダ	卵	ベーコン	じゃがいも	酢 マヨネーズ 砂糖 こしょう					
	中華スープ		豚肉	たまねぎ にんじん にら	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 ごま油					
2 (金)	巻き寿司　牛乳	牛乳 錦糸卵	ツナ	のり きゅうり レタス にんじん しいたけ かんぴょう	精白米 強化米 麦 酢 砂糖 塩 マヨネーズ 醤油 みりん 煮干し	933	35.6	32.1	565	
	いわしの梅煮		いわし	梅肉	砂糖 醤油 みりん でんぷん 塩					
	春菊のごま和え		かに風味かまぼこ	しゅんぎく もやし しょうが	砂糖 ごま 醤油					
	大根のみそ汁		豆腐 みそ	だいこん わかめ	煮干し					
	節分まめ		大豆							
6 (火)	ご飯・ナン　牛乳	牛乳			ナン 精白米 強化米 麦	874	29.4	34.5	434	
	キーマカレー		豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト	油 カレー粉 ケチャップ カレールウ ソース					
	野菜サラダ			キャベツ セロリ ピーマン 海藻	和風ドレッシング					
	チンゲンサイのスープ			たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 酒 醤油 塩					
	福神漬け　デザート	牛乳 クリーム		福神漬け チェリー缶	プリンの素					
7 (水)	ごはん　牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	850	33.8	27.3	318	
	豚肉とキャベツのみそ炒め		豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ にんじん しょうが にんにく もやし きくらげ	酒 油 砂糖 豆板醤					
	マカロニサラダ		ツナ	きゅうり コーン ピーマン	マカロニ マヨネーズ 酢					
	すまし汁	たまご豆腐	ちくわ	えのきたけ ねぎ						
	果物			りんご						
8 (木)	キムタクごはん　牛乳	牛乳	豚肉	キムチ たくあん にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 ごま油 醤油	874	46.7	27.6	408	
	魚のホイル焼き	牛乳	さけ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ しめじ	塩 こしょう マヨネーズ					
	添え野菜			ブロッコリー	青しそドレッシング					
	ひじきの炒め煮		さつま揚げ	ひじき にんじん しらたき えだまめ	砂糖 醤油 酒					
	かきたまスープ	卵	かまぼこ	えのきたけ ねぎ	かつお節 だしこぶ 醤油 塩					
9 (金)	ボムライス・ミルクパン　牛乳	卵 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 ケチャップ 塩 サラダ油 ミルクパン	1070	39.9	42.1	460	
	ヤンニョムチキン		鶏肉	しょうが	酒 塩 でんぷん サラダ油 コチュジャン 醤油 砂糖					
	海藻サラダ		かに風味かまぼこ	キャベツ レタス たまねぎ 海藻	ごま 青しそドレッシング					
	かぼちゃのスープ	牛乳	豆乳	西洋かぼちゃ たまねぎ	ポタージュの素 塩 バター ぶどう酒					
	デザート　＊セレクト	牛乳 卵 クリーム		バナナ いちご もも缶 チェリー缶	サイダー プリンの素 ホットケーキ粉 チョコレート					
13 (火)	牛乳	牛乳				1003	33.5	34.6	347	
	ねぎチャーハン		豚肉	たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 塩 こしょう 醤油 サラダ油					
	ぎょうざ		ぎょうざ	レモン汁	サラダ油 醤油 からし					
	人参ともやしのナムル			もやし にんじん	ごま油 ごま 醤油					
	ラーメン	卵	豚肉	きくらげ ねぎ のり	ラーメン 醤油 酒 砂糖 水あめ 塩 コンソメ					
14 (水)	ごはん　牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	893	40.0	26.2	406	
	魚のゆずみそかけ	牛乳	赤魚 みそ	キャベツ 海藻	塩 ゆずこしょう 酒 みりん 砂糖					
	添え野菜			ブロッコリー トマト	青しそドレッシング					
	かぼちゃのサラダ	ヨーグルト		西洋かぼちゃ たまねぎ 干しぶどう	マヨネーズ こしょう					
	肉団子のスープ　デザート		豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな	コンソメ 塩 醤油 でんぷん ごま油 こしょう チョコプリン					
15 (木)	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	758	26.8	21.5	384	
	ちくわの磯辺揚げ	卵	ちくわ	青のり じゃがいも	小麦粉 サラダ油 塩					
	かぶと油揚げの煮物		油揚げ	かぶ かぶの葉	煮干し 醤油 みりん 酒					
	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					
16 (金)	ご飯　牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	902	39.2	33.5	376	
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き		鶏肉 みそ		砂糖 ぶどう酒 サラダ油 でんぷん マヨネーズ 醤油					
	添え野菜			キャベツ レタス トマト	青しそドレッシング					
	ほうれん草のごま和え		かに風味かまぼこ	ほうれんそう もやし	ごま 砂糖 醤油					
	すまし汁　デザート	卵	ちくわ 豆腐	しいたけ ねぎ	かつお節 だしこぶ 醤油 塩 酒 アーモンド粉 ベーキングパウダー 砂糖					
19 (月)	牛乳	牛乳				895	28.4	30.4	332	
	ハヤシライス		豚肉	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト トマトジュース	精白米 強化米 麦 サラダ油 ハヤシルウ ケチャップ ぶどう酒					
	ツナサラダ		ツナ	れんこん きゅうり ピーマン	オリーブ油 ゆずごしょう 酢 塩					
	ワンタンスープ		肉だんご	たまねぎ しいたけ こまつな	コンソメ ワンタン ぶどう酒 醤油 塩					
	果物			りんご						
20 (火)	ご飯　牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	862	34.6	34.0	379	
	魚のアーモンド揚げ	卵	あじ		サラダ油 塩 こしょう 酒 小麦粉 パン粉 アーモンド					
	ゆで野菜			キャベツ トマト	青しそドレッシング					
	くらげのサラダ		くらげ	レタス ピーマン たまねぎ 海藻	ごま ごまドレッシング マヨネーズ					
	きのこのスープ	牛乳		たまねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
21 (水)	炊き込みごはん　牛乳	牛乳	鶏肉	ごぼう にんじん しいたけ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 酒	886	36.3	28.0	573	
	揚げ出し豆腐		豆腐	だいこん しょうが ねぎ	かつお節 だしこぶ 醤油 みりん 塩 サラダ油 小麦粉 砂糖 でんぷん					
	白菜ときくらげの酢の物			はくさい にんじん きくらげ	砂糖 ごま 醤油 酢					
	さといものみそ汁		みそ 油揚げ	さといもしめじ わかめ	煮干し					
22 (木)	ミルクパン　牛乳	牛乳			ミルクパン	943	33.0	41.6	374	
	スパゲティペペロンチーノ風		ツナ	キャベツ にんにく	スパゲティ オリーブ油 塩					
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも きゅうり にんじん	マヨネーズ こしょう 酢 砂糖					
	コーンスープ	牛乳 クリーム		コーン クリームコーン たまねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ					
23 (金)	祝　天　皇　誕　生　日　祝									
26 (月)	しょうがご飯　牛乳	牛乳		しょうが	精白米 強化米 麦 醤油 塩 みりん	852	32.6	30.7	386	
	スパニッシュオムレツ	卵 牛乳	魚肉ソーセージ	じゃがいも たまねぎ ピーマン	塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ					
	ゆで野菜			ブロッコリー トマト	イタリアンドレッシング					
	大根のサラダ		ツナ	だいこん にんじん みずな	ごま ごまドレッシング					
	キャベツのスープ		鶏肉	キャベツ コーン たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 ぶどう酒					
27 (火)	ご飯　牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	860	33.5	28.0	364	
	魚のあんかけ		さば	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	サラダ油 砂糖 でんぷん 酒 醤油 みりん 煮干し					
	春雨の酢の物	卵	ハム	きゅうり ピーマン もやし	緑豆はるさめ サラダ油 ごま 酢 砂糖 醤油					
	豚汁		豚肉 みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さといも ねぎ	煮干し					
28 (水)	牛乳	牛乳				790	34.5	16.9	345	
	中華丼	卵	豚肉 いか かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	精白米 強化米 麦 みりん 酒 醤油 でんぷん					
	切り干し大根のチヂミ	卵	しらす干し	切り干しだいこん えのきたけ ねぎ レモン汁	小麦粉 塩 醤油					
	わかめスープ			たまねぎ にんじん わかめ	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩					
29 (木)	ご飯　牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	877	41.1	29.3	548	
	しのだ煮	卵	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	えのきたけ しらたき	ごま油 醤油 煮干し 砂糖 みりん 酒					
	菜の花の和え物		豆腐 みそ	なばな こまつな	ごま 砂糖 醤油 からし					
	さつまいものみそ汁		みそ	さつまいも にんじん ねぎ	煮干し					
					2月の平均	842	33.4	28.9	389	