

令和3年4月予定献立表



佐賀県佐賀工業高等学校

日	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
6 (火)	ごはん 牛乳 じゃが芋と鶏肉の甘酢からめ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 干しシイタケ 生姜 きゅうり 人参 切干大根	精白米 強化米 じゃが芋 でん粉 砂糖 油	酒 鶏がら 酢 醤油 みりん イタリアンドレッシング	819	27.7	26.6	314
7 (水)	ごはん 牛乳 白身魚フライ 和ドレし和え ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 メルルーサ 卵 ウィンナー 油揚げ みそ	キャベツ ブロッコリー 赤ビーマン コーン 枝豆 玉ねぎ 大根 ねぎ	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	ウスターソース 塩 胡椒 和風ドレッシング 煮干し	865	34.3	30.3	314
9 (金)	いなり寿司 牛乳 ミートボール しゅうまい タケノコの土佐煮 花ふのお吸い物	牛乳 油揚げ ミートボール しゅうまい 厚揚げ 豆腐 わかめ	レタス 筍 絹さや 小松菜 干しシイタケ	精白米 強化米 砂糖 ごま 砂糖 でん粉 油 砂糖	塩 薄口醤油 酒 酒 醤油 みりん ケチャップ かつお節 醤油 みりん 酒 かつお節 薄口醤油 酒 みりん	840	31.2	33.4	421
12 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ お魚アーモンド	牛乳 豚肉 ハム カタクチイワシ	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり コーン 海藻mix	精白米 強化米 じゃが芋 油 アーモンド 砂糖	ルウ カレー粉 和風ドレッシング 塩	845	27.1	27.0	297
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツのカレー炒め かぼちゃ煮 玉ねぎとあげのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	生姜 にんにく キャベツ 人参 南瓜 いんげん 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 塩 胡椒 カレー粉 醤油 煮干し 煮干し	863	32.1	29.2	313
14 (水)	ごはん 牛乳 セリ入りの卵やき 和ドレサラダ ふきの煮物 さつま汁 海苔の佃煮	牛乳 卵 豚肉 牛乳 丸天 鶏肉 みそ	せり 人参 ねぎ キャベツ きゅうり コーン ふき 大根 人参 ごぼう ねぎ 海苔	精白米 強化米 砂糖 砂糖 油 さつま芋 蒟蒻	塩 薄口醤油 和風ドレッシング 酒 醤油 煮干し	805	33.0	26.6	354
15 (木)	ごはん 牛乳 天ぷら レタス きゅうりとわかめの酢物 団子汁	牛乳 鶏肉 卵 つみれ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり わかめ コーン 玉ねぎ ねぎ 干しシイタケ	精白米 強化米 さつま芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	かつお節 みりん 濃口醤油 塩 薄口醤油 酢 かつお節 薄口醤油 酒 みりん 塩	859	31.3	24.1	341
16 (金)	だけのご飯 牛乳 鯖の生姜煮 大豆の五目煮 ちくわのすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖の生姜煮 大豆 丸天 ちくわ	人参 いんげん 干しシイタケ 人参 絹さや 干しシイタケ 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 砂糖 蒟蒻 砂糖 麩 ごま	酒 薄口醤油 みりん 塩 薄口醤油 酒 煮干し 薄口醤油 酒	819	38.5	28.4	515
19 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のカレームニエル スパウター 人参サラダ 卵スープ	牛乳 赤魚 ウィンナー チーズ 卵	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり キャベツ えのき	精白米 強化米 小麦粉 パター スパゲティ パター マヨネーズ じゃが芋 でん粉	油 塩 胡椒 カレー粉 塩 胡椒 鶏ガラ 薄口醤油 コンソメ	843	35.3	29.6	355
20 (火)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め キャベツのごまドレし和え 若竹汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 しらす ハム 錦糸卵 油揚げ	玉ねぎ ひじき 小松菜 人参 キャベツ きゅうり 赤ビーマン 筍 わかめ	精白米 強化米 パン粉 砂糖 パター ごま 油 ごま	醤油 酒 みりん 酢 塩 胡椒 胡麻ドレッシング かつお節 昆布 薄口醤油 酒 塩	872	34.4	32.8	435
21 (水)	ごはん 牛乳 サワラのこま照り焼き 大根サラダ 卵の花 じゃが芋のみそ汁	牛乳 サワラ おから 角天 厚揚げ みそ	きゅうり コーン 人参 切干大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 干しシイタケ しめじ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま 蒟蒻 油 砂糖 じゃが芋	醤油 みりん 酒 イタリアンドレッシング 薄口醤油 みりん 煮干し	823	36.8	26.2	387
22 (木)	ごはん 牛乳 牛丼 若竹煮 すまし汁 オレンジゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ いんげん 生姜 筍 わかめ 小松菜 えのき	精白米 強化米 砂糖 砂糖 ゼリー	醤油 みりん 酒 薄口醤油 酒 みりん かつお節 薄口醤油 酒 塩	803	36.2	18.3	358
23 (金)	ピースご飯 牛乳 豚のごましょうが焼き きんぴら 和ドレし和え 野菜スープ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	グリーンピース 玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 唐辛子 きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ 人参 ぱせり	精白米 強化米 砂糖 ごま 油 蒟蒻 ごま 砂糖 油 じゃが芋	かつお節 薄口醤油 醤油 酒 みりん 醤油 酒 和風ドレッシング 鶏がら 薄口醤油	843	36.5	27.9	310
26 (月)	ごはん 牛乳 ハヤシライス パリパリサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム にんにく レタス きゅうり 大根 パイナップル もも みかん	精白米 強化米 油 ワンタン 油 砂糖	ルウ ケチャップ ウスターソース イタリアンドレッシング	814	25.4	23.7	285
27 (火)	ごはん 牛乳 魚のピリ辛あんかけ 中華サラダ わかめスープ	牛乳 鯖 ハム	玉ねぎ チンゲン菜 人参 生姜 にんにく レタス きゅうり 水菜 レモン 玉ねぎ えのき わかめ ねぎ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ごま 油	醤油 酒 豆板醤 醤油 酢 鶏がら 薄口醤油 塩	833	33.0	31.0	333
28 (水)	ごはん 牛乳 ブリの照り焼き じゃこじゃが 大根のレモン漬け すまし汁	牛乳 ブリの照り焼き しらす 豚肉	いんげん 大根 人参 レモン えのき 筍 人参 ごぼう ねぎ	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖	醤油 酒 薄口醤油 かつお節 薄口醤油 酒 塩	786	40.5	20.2	300
29 (木)	昭和の日								
30 (金)	ごはん 牛乳 酢とり ツナサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ツナ ハム	玉ねぎ 筍 人参 ビーマン 干しシイタケ キャベツ アスパラ コーン 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 春雨	ケチャップ 酒 酢 醤油 和風ドレッシング 鶏がら 薄口醤油 酒	833	29.8	27.7	282
4月の平均						833	33.1	27.2	348

