

令和3年度2月 予定献立表



佐賀県立佐賀工業高等学校

日(曜)	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)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1(火)	ご飯 牛乳 ポロネーゼグラタン いんげんソテー コールスローサラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ フロッコリー トマト グリンピース にんにく	精白米 強化米 マカロニ 油	酒 塩 胡椒 コンソメ	797	28.2	26.2	340
2(水)	ご飯 牛乳 さばゆず煮 もやし炒め 鶏肉のバターしょうゆ煮 わかめのお吸い物	牛乳 さばゆず味噌煮 ベーコン 鶏肉 豆腐	もやし ピーマン 玉ねぎ 玉ねぎ いんげん えのき わかめ	精白米 強化米 油 じゃが芋 バター 砂糖 ふ	酒 醤油 塩 胡椒 酒 醤油 かつお節 煮干し 醤油 塩	933	36.3	41.0	462
3(木)	ご飯 牛乳 とり天 和ドレサラダ かぼちゃのそぼろ煮 いわしのつみれスープ 福豆	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 いわしつみれ 福豆	にんにく きゅうり 人参 切干大根 かぼちゃ 大根 人参 えのき ねぎ 生姜	精白米 強化米 油 砂糖 薄力粉 でん粉 和風ドレッシング 砂糖 油	醤油 塩 醤油 みりん かつお節 酒 醤油 みりん	843	36.8	23.5	295
4(金)	ご飯 牛乳 プリの生姜煮 ほうれん草のソテー じゃが芋の金平 お吸い物	牛乳 プリ 油揚げ 豆腐 ちくわ	生姜 ほうれん草 人参 人参 いんげん 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 しらたき 油 ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 塩 胡椒 醤油 みりん かつお節 醤油 酒	822	35.2	28.5	320
7(月)	ご飯 牛乳 鮭のバタームニエル 茹で野菜 れんごんの金平 コンソメスープ	牛乳 鮭 角天 大豆 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン れんこん 人参 一味 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 強化米 薄力粉 バター 和風ドレッシング 油 砂糖 ごま じゃが芋	醤油 塩 胡椒 醤油 みりん コンソメ 醤油	801	34.7	25.2	295
8(火)	ご飯 牛乳 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 焼き豆腐 豚肉 油揚げ みそ	白菜 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし 人参 生姜 しめじ ねぎ 切干大根	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 砂糖	醤油 みりん 酒 醤油 煮干し	835	42.5	26.3	504
9(水)	ご飯 牛乳 じゃが芋と鶏肉の甘酢がらめ もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン	キャベツ パプリカ ねぎ しいたけ 生姜 もやし ほうれん草 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ	精白米 強化米 じゃが芋 油 でん粉 薄力粉 砂糖 油 ごま 春雨	醤油 酢 酒 鶏がら 醤油 塩 鶏がら 醤油	847	27.7	29.4	291
10(木)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 和ドレサラダ 人参グラッセ コンソメスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ウインナー	玉ねぎ 大根 生姜 もやし きゅうり コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 強化米 パン粉 和風ドレッシング バター 砂糖 じゃが芋	醤油 みりん 酢 塩 胡椒 コンソメ コンソメ 醤油	795	29.9	26.8	307
11(金)	建国記念の日								
14(月)	ご飯 牛乳 酢鶏 ハートのコロッケ いんげんのごま和え 卵スープ	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ れんこん 人参 ピーマン しいたけ いんげん もやし もやし たら きくらげ	精白米 強化米 油 でん粉 薄力粉 砂糖 コロッケ 砂糖 ごま でん粉	ケチャップ 酢 醤油 酒 醤油 みりん 鶏がら コンソメ 胡椒	993	33.2	34.8	318
15(火)	ご飯 牛乳 豚丼 イカ大根 わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 いか 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ いんげん 生姜 大根 小松菜 生姜 玉ねぎ 切干大根 わかめ	精白米 強化米 砂糖 油 油	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し	775	36.2	20.0	371
16(水)	ご飯 牛乳 甘酢あんかけ チンゲン菜の煮浸し 春雨サラダ ごぼうのスープ	牛乳 ホキ 油揚げ ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 筍 チンゲン菜 もやし きゅうり 人参 ごぼう 人参 生姜	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 でん粉 春雨 砂糖 ごま 油 油	ケチャップ 醤油 酒 鶏がら 塩 胡椒 みりん 醤油 酢 みりん かつお節 醤油 酒	721	32.2	17.2	313
17(木)	ご飯 牛乳 肉じゃが 酢の物 豚汁	牛乳 牛肉 錦糸卵 ハム 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり ごぼう 人参 切干大根 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま 里芋	醤油 酒 みりん 醤油 酢 煮干し	868	33.0	25.0	346
18(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス ひじきサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みかん パナナ りんご	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく ごぼう いんげん 人参 ひじき みかん パナナ りんご	精白米 強化米 油 ごまドレッシング ごま	ハヤシルウ ウスターソース	808	24.8	24.3	326
21(月)	ご飯 牛乳 サワラのバター焼き マカロニソテー 大根のごま酢あえ 卵スープ	牛乳 サワラ ベーコン 油揚げ 卵	玉ねぎ ピーマン コーン 大根 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 薄力粉 油 バター マカロニ 砂糖 ごま でん粉 油	醤油 酢 みりん 酒 塩 胡椒 酢 醤油 鶏がら 醤油	823	36.0	28.0	329
22(火)	ご飯 牛乳 マーボー春雨 ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ねぎ きくらげ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 白菜 えのき 人参 生姜	精白米 強化米 春雨 油 砂糖 油 ごま	鶏がら 醤油 酒 豆板醤 ウスターソース 醤油 鶏がら 鶏がら 醤油 酒 塩	805	28.4	24.9	386
23(水)	天皇誕生日								
24(木)	ご飯 牛乳 シシャモフライ 茹で野菜 ひじき煮 小松菜のみそ汁	牛乳 シシャモフライ 角天 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 いんげん 人参 ひじき 小松菜 切干大根	精白米 強化米 油 ごまドレッシング 蒟蒻 砂糖 油 煮干し	酒 醤油 みりん 煮干し	778	26.7	27.1	500
25(金)	ご飯 牛乳 根菜カレー ポテトサラダ ブドウゼリー	牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ 人参 大根 れんこん りんご 生姜 にんにく きゅうり コーン	精白米 強化米 じゃが芋 油 じゃが芋 マヨネーズ ぶどうゼリー	カレー粉 塩	953	25.8	36.6	289
28(月)	卒業おめでとう!!								
2月の平均						835	32.2	27.3	352



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

