

令和元年度8・9月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

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	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
26(月)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー さきいかサラダ 冷凍みかん	牛乳		精白米 強化米 麦		891	
		鶏肉	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ おくら りんご にんにく	じゃがいも 油	塩 こしょう 醤油 ソース カレールー スープ		
		さきいか	キャベツ きゅうり にんじん		マヨネーズ		
27(火)	スタミナ丼 牛乳 ごま和え みそ汁 シークワサージュレ	豚肉 牛乳	キャベツ もやし にんじん にんにく ニラ	砂糖 片栗粉 油	塩 こしょう 焼肉のたれ	818	
			ほうれん草 もやし にんじん 生姜	砂糖 ごま	醤油		
		豆腐 わかめ みそ	たまねぎ ねぎ		平子		
28(水)	チャーハン 牛乳 イカナゲット サラダ トマトスープ	焼き豚 たまご	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	精白米 強化米 麦 油	塩 こしょう 醤油	818	
		イカナゲット		油			
			キャベツ にんじん ヤングコーン かぼちゃ		ドレッシング		
29(木)	麦ごはん 牛乳 ポテトオムレツ サラダ 豆乳入り豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		888	
		牛肉 豚肉 たまご	たまねぎ にんじん	じゃがいも 砂糖 油	ケチャップ 塩 こしょう		
		ツナ	キャベツ にんじん 大根 レタス		マヨネーズ 柚子こしょう		
30(金)	いなりすし 牛乳 冷やしぶっかけうどん 枝豆	豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ	大根 にんじん もやし ねぎ	こんにゃく	かつお節 昆布	811	
		油揚げ 牛乳		精白米 強化米 麦 砂糖 ごま	薄口醤油 みりん 酢 塩		
		鶏肉 とろろ昆布	ごぼう なす かぼちゃ	うどん てんぷら粉 油	塩 こしょう 薄口醤油 かつお節 昆布		
9月 2(月)	麻婆豆腐丼 牛乳 ポテトサラダ カニボールスープ	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 椎茸 にんにく 生姜 グリンピース	精白米 強化米 麦 砂糖 油 片栗粉	醤油 酒 豆板醤 スープ	855	
		焼き豚	きゅうり にんじん コーン レタス	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 酢 こしょう		
		カニボール	青梗菜 にんじん	春雨	薄口醤油 塩 こしょう 平子		
3(火)	麦ごはん 牛乳 干草焼き ビーフン炒め 酢の物 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		796	
		たまご 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ	ミックスベジタブル キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン	じゃがいも ビーフン 油	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油		
		しらす干し わかめ	キャベツ きゅうり 生姜	砂糖 ごま	酢		
4(水)	なすのミートソース 牛乳 大根と水菜のサラダ 冬瓜スープ ミニアメリカンドック	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳	なす トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ	小麦粉 油	ケチャップ ソース 醤油 塩 こしょう ハヤシルー	837	
		鶏肉	大根 水菜		ドレッシング		
			冬瓜 たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ		塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
5(木)	麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		809	
		赤魚	たまねぎ ビーマン にんじん トマト	小麦粉 砂糖 油	塩 こしょう 酢 薄口醤油		
		豚肉	かぼちゃ	砂糖	醤油 酒 みりん		
6(金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のフルーティ焼き つけあわせ スパゲティサラダ たまごスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		851	
		豚肉	たまねぎ りんご インゲン コーン にんじん	砂糖 油 マーガリン 砂糖	ケチャップ 醤油 塩 こしょう		
		焼き豚	きゅうり にんじん コーン	スパゲティ	マヨネーズ こしょう		
9(月)	牛丼 牛乳 酢の物 みそ汁 アイスクリーム	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう インゲン	精白米 強化米 麦 しらたき 砂糖 油	醤油 酒 みりん	948	
		わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖	薄口醤油 酢		
		厚揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ		平子		
10(火)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草ときのこのキッシュ なすの和え物 つけあわせ 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		855	
		ベーコン チーズ 牛乳 たまご	たまねぎ ほうれん草 えのき しめじ	バター	塩 こしょう		
		鶏肉	なすび	ねりごま 砂糖 フライドポテト 油	醤油		
		大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	白玉だんご こんにゃく	薄口醤油 酒 塩 平子			

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	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
11 (水)	麦ごはん 牛乳 魚のフライタルソース つけあわせ 冬瓜煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		822	
		魚のフライ たまご	たまねぎ バセリ	油 砂糖	マヨネーズ 酢		
		鶏肉	キャベツ にんじん トマト 冬瓜 インゲン	油 砂糖 片栗粉	醤油 酒 みりん		
		豆腐 わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ		平子		
12 (木)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル 中華スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		809	
		豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン	油 砂糖 片栗粉	豆板醤 醤油 酒		
			ほうれん草 もやし にんじん にんにく	ごま ごま油	塩		
		豆腐	きくらげ えのき 生姜 たまねぎ 青梗菜	ごま油	酒 塩 薄口醤油 スープ		
13 (金)	ひじきごはん 牛乳 卵のココット グリーンサラダ みそ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	にんじん インゲン 椎茸	精白米 強化米 麦	醤油 酒 塩 みりん	864	
		たまご ベーコン	ほうれん草 たまねぎ にんじん	油	塩 こしょう		
			キャベツ きゅうり にんじん レタス	アーモンド	ドレッシング		
17 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カリカリサラダ ミルク寒天	牛乳		精白米 強化米 麦		904	
		豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース りんご にんにく	じゃがいも 油	塩 こしょう 醤油 カレールー ソース スープ		
		大豆	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	油	酢 塩 こしょう		
		牛乳 寒天	ブルーベリーソース	砂糖			
18 (水)	麦ごはん 牛乳 ししやもフライ つけあわせ にらたま さつま汁	牛乳		精白米 強化米 麦		872	
		ししやもフライ	キャベツ にんじん	油	ドレッシング		
		たまご ベーコン	たまねぎ にんじん にら	砂糖 油	塩 こしょう		
		鶏肉 みそ	にんじん 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	さつまいも	平子		
19 (木)	たかなごはん 牛乳 蒸し鶏 すまし汁 きなこもち	牛乳	高菜漬	精白米 強化米 麦 ごま油	醤油	762	
		鶏肉	生姜 キャベツ きゅうり ピーマン にんじん にんにく 生姜	ごま ごま油	酒 塩 酢 豆板醤 醤油 スープ		
		かまぼこ	ほうれん草	麩	平子 薄口醤油 塩		
				白玉だんご きな粉 砂糖			
20 (金)	麦ごはん 牛乳 おからのハンバーグ フライドポテト ひじきサラダ ミネストローネ	牛乳		精白米 強化米 麦		951	
		牛肉 豚肉 おから 牛乳 たまご	たまねぎ	パン粉 フライドポテト 油	塩 こしょう ナツメグ		
		ひじき たまご かにかまぼこ	きゅうり トマト	砂糖 油 ごま	醤油		
		ベーコン	トマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく バセリ		塩 こしょう スープ コンソメ		
24 (火)	麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き いそ和え 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		826	
		さんま のり	大根 キャベツ コーン にんじん	ごま	醤油		
		あさり	切り干し大根 にんじん インゲン	ごんにやく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		みそ 油揚げ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	平子		
25 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き インゲンソテー きんぴらごぼう チャウダー	牛乳		精白米 強化米 麦		887	
		鶏肉	にんにく インゲン	ごま 油 砂糖	醤油 塩 こしょう		
			ごぼう にんじん	ごんにやく 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん		
		あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう スープ		
26 (木)	ゆかりおにぎり 牛乳 焼きそば サラダ もずくスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		808	
		さつま揚げ 豚肉 青のり	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 青梗菜 にんにく きくらげ	焼きそば 麺 油	塩 こしょう ソース マヨネーズ		
		ツナ	大根 キャベツ		マヨネーズ		
		もずく	ねぎ	ごま	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
27 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏子丼 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		844	
		鶏肉 うずらの卵	れんこん インゲン しめじ まいたけ	てんぷら粉 油 片栗粉	醤油 酒 昆布 かつお節		
			ほうれん草 もやし にんじん 生姜	ごま 砂糖	醤油		
		油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ なし ぶどう		平子		
30 (月)	麦ごはん 牛乳 ミートボールカレー 海藻サラダ みかんゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		880	
		ミートボール	たまねぎ にんじん りんご グリンピース にんにく	じゃがいも 油	塩 こしょう 醤油 カレールー ソース スープ		
		海藻	キャベツ にんじん きゅうり		ドレッシング		
			みかん		ゼリーの素		