

令和3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・カニ
25 (水)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍ミカン	牛乳		精白米 強化米 麦		903	
		ミートボール	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ おくら 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		
		海藻 鶏肉	キャベツ にんじん コーントマト		ドレッシング		
		冷凍ミカン					
26 (木)	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	872	カニボールスープ カニ
		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	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも 油	薄口醤油 塩 こしょう スープ		
27 (金)	麦ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 磯和え 筑前煮 すまし汁	牛乳		精白米 強化米 麦		781	
		赤魚 みそ のり 塩昆布	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油		
		鶏肉	れんこん ごぼう にんじん インゲン 椎茸	さといも こんにゃく 砂糖 油	醤油 酒 みりん		
		たまご豆腐	ねぎ		薄口醤油 塩 かつお節 昆布		
30 (月)	チャーハン 牛乳 揚げ餃子 サラダ 野菜スープ	牛乳 焼き豚 たまご	たまねぎ にんじん 椎茸 コーン グリンピース	精白米 強化米 麦 油	薄口醤油 塩 こしょう	864	
		餃子			油		
			キャベツ にんじん コーン	アーモンド	ドレッシング		
		かまぼこ	冬瓜 にんじん 椎茸 ねぎ		塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
31 (火)	冷やしぶつかけうどん さきいかサラダ さつまポテト	牛乳				760	冷やしぶつかけうどん エビ
		鶏肉 エビ	ごぼう なす かぼちゃ ねぎ	うどん てんぷら粉 油	醤油 塩 みりん かつお節 こんぶ		
		いか さきいか	キャベツ きゅうり にんじん		マヨネーズ		
		さつまポテト		さつまポテト			
1 (水)	親子丼 牛乳 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油	醤油 酒 みりん かつお節	828	
			ほうれん草 もやし 生姜	砂糖 ごま	醤油		
		油揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも	かつお節		
			なし ぶどう				
2 (木)	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		
		たまご	にんじん えのき ねぎ		塩 薄口醤油 スープ		
3 (金)	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		839	
		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		
6 (月)	麦ごはん 牛乳 ポテトオムレツ ツナサラダ 豆乳入り豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		901	
		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		マヨネーズ		
		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		
7 (火)	麦ごはん 牛乳 グラタン なすの和え物 つけあわせ 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		915	
		鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ ほうれん草 パセリ	マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 パン粉	塩 こしょう		
		なすび		ねりごま 砂糖 フライドポテト 油	醤油		
		鶏肉	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		
8 (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	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	877	
		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		
9 (木)	麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き サラダ 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		781	
		鯖 のり	大根 キャベツ コーン にんじん		ドレッシング		
		あさり	切り干し大根 にんじん インゲン	こんにゃく 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		

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・カニ
10(金)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		888	
		鶏肉	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん ブロッコリー	油 片栗粉 小麦粉	塩 こしょう 酒 マヨネーズ		
13(月)	麦ごはん 牛乳 三色丼 酢みそあえ そうめん汁	牛乳		精白米 強化米 麦		806	
		牛肉 豚肉 たまご	インゲン 椎茸 しょうが 紅しょうが	砂糖 油	醤油 塩 酒		
14(火)	麦ごはん 牛乳 冷しゃぶ おかか煮 すまし汁	牛乳		精白米 強化米 麦		836	
		豚肉	生姜 きゃべつ きゅうり ピーマン トマト にんにく ねぎ	ごま 練りごま ごま油 砂糖	醤油 酢		
15(水)	ゆかりごはん 牛乳 千草焼 和え物 肉じゃが みそ汁	牛乳 しらす干し	ゆかり	精白米 強化米 麦		831	
		たまご 魚肉ハム 牛乳 塩昆布	コーン にんじん グリンピース	じゃがいも	ケチャップ 塩 こしょう		
16(木)	麦ごはん 牛乳 松風焼き 野菜炒め おかか和え かきたま汁	牛乳		精白米 強化米 麦		797	
		鶏肉 たまご みそ	たまねぎ 生姜	パン粉 砂糖 けし	塩 こしょう		
17(金)	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		902	
		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		
21(火)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル 中華スープ お月見ゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		856	
		豚肉 みそ	きゃべつ にんじん ピーマン	油 砂糖 片栗粉	豆板醤 醤油 酒		
22(水)	麦ごはん 牛乳 煮魚 つけあわせ ポテトサラダ みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		873	
		鯖	にんじん いんげん 生姜	こんにゃく 砂糖	醤油 酒 みりん		
24(金)	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		
27(月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め カレー肉じゃが ベーコン	牛乳		精白米 強化米 麦		876	
		豚肉	生姜 にんにく きゃべつ たまねぎ もやし にんじん	油 砂糖 片栗粉	醤油 酒 みりん 塩 こしょう		
28(火)	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		906	
		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	ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ		
29(水)	麦ごはん 牛乳 揚げだし豆腐 野菜のゆかり和え みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		876	
		豆腐	かぼちゃ インゲン 生姜	さつまいも 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	醤油 酒		
30(木)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー シーザーサラダ コーヒーゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		931	
		鶏肉	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		