

令和5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
28(月)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー サラダ オレンジゼリー	牛乳 ミートボール 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ おくら にんにくりんご キャベツ ブロッコリー みかん みかんジュース	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油	塩 こしょう 醤油 ソース カレールー スープ ドレッシング ゼリーの素	946	
29(火)	麦ごはん 牛乳 干草焼 野菜炒め 酢の物 みそ汁	牛乳 たまご 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ しらす干し わかめ 油揚げ みそ	ミックスベジタブル キャベツにんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ きゅうり 生姜 かぼちゃ にんじん えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油 酢 平子	826	
30(水)	麦ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め スパゲティ ひじき煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 ひじき さつま揚げ みそ 油揚げ	ピーマン たまねぎ にんにく にんじん ごぼう なすび たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ こんにやく 砂糖	塩 こしょう ソース ケチャップ ナツメグ 醤油 酒 みりん 平子	864	
31(木)	カレーチャーハン 牛乳 春巻き サラダ 野菜スープ	牛乳 焼き豚 たまご 春巻き ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ヤングコーン にんじん トマト キャベツ にんじん	精白米 強化米 麦 油 油 アーモンド じゃがいも 砂糖 油	塩 こしょう 醤油 カレー粉 ドレッシング 塩 こしょう コンソメ スープ	870	
1(金)	親子丼 牛乳 ごま和え みそ汁 牛乳寒天	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし 生姜 たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節 アガー	862	
4(月)	麦ごはん 牛乳 三色丼 酢みそあえ そうめん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 高野豆腐 ちくわ みそ	インゲン 椎茸 しょうが キャベツ きゅうり 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 ごま 砂糖 そうめん	醤油 塩 酒 酢 塩 薄口醤油 酒 昆布 かつお節	788	
5(火)	麦ごはん 牛乳 煮魚 つけあわせ ポテトサラダ みそ汁	牛乳 鯖 油揚げ わかめ みそ	にんじん いんげん 生姜 きゅうり にんじん コーン レタス かぼちゃ ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん マヨネーズ 酢 平子	873	
6(水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル スープ	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし にんじん にんにく たまねぎ えのき きくらげ 青梗菜 生姜	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	豆板醤 醤油 酒 塩 塩 こしょう スープ	808	
7(木)	麦ごはん 牛乳 松風焼き ラタトゥイユ おおか和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 たまご みそ ベーコン たまご 豆腐	たまねぎ 生姜 キャベツ パプリカ なす ズッキーニ トマト キャベツ ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 砂糖 けし 油 砂糖 片栗粉	塩 こしょう 醤油 かつお節 塩 薄口醤油 平子	796	
8(金)	麦ごはん 牛乳 グラタン 焼きなす 白玉汁	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	たまねぎ ほうれん草 パセリ なすび 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 白玉だんご こんにやく	塩 こしょう 醤油 酢 かつお節 薄口醤油 酒 塩 平子	836	
11(月)	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 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 大豆 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 カレールー ソース スープ 酢 塩 こしょう アガー	911	
12(火)	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 鶏肉 豚肉 たまご ツナ 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん 大根 大根 にんじん もやし ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖 油 こんにやく	ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ かつお節 昆布	886	
13(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 高野豆腐 チーズ 牛乳 鶏肉 鶏肉	なす トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ 大根 水菜 冬瓜 たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ	小麦粉 油	ケチャップ ソース 醤油 塩 こしょう ハヤシルー ドレッシング 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	901	

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
14(木)	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 鶏肉 あさり ベーコン 牛乳	にんにく インゲン ごぼうにんじん たまねぎ にんじん コーン	精白米 強化米 麦 ごま油 砂糖 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 マーガリン	醤油 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 塩 こしょう スープ	887	
15(金)	麦ごはん 牛乳 魚のフライオーロラソース つけあわせ おかか煮 みそ汁	牛乳 魚のフライ わかめ みそ	キャベツ にんじん ブロccoli かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 油 里芋 こんにやく 油 砂糖	マヨネーズ ケチャップ 醤油 酒 みりん かつお節 平子	839	
19(火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め カレー肉じゃが オニオンスープ	牛乳 豚肉 豚肉 ベーコン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん インゲン 椎茸	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 こしょう 醤油 酒 塩 こしょう カレー粉 薄口醤油 コンソメ 塩 スープ	865	
20(水)	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 鯖のり あさり みそ 油揚げ	大根 キャベツ ヤングコーン にんじん 切り干し大根 にんじん インゲン たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 醤油 酒 みりん 平子	781	
21(木)	麦ごはん 牛乳 干草焼き ソテー ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 たまご 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 大豆 ミックスビーンズ 鶏肉	ミックスベジタブル ほうれん草 たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ 椎茸 パセリ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 じゃがいも 油	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 コンソメ 塩 薄口醤油 スープ	776	
22(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 鶏肉 豚肉 おから 牛乳 たまご ひじき たまご かにかまぼこ ベーコン	たまねぎ きゅうり トマト トマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ	精白米 強化米 麦 パン粉 フライドポテト 油 砂糖 油 ごま	ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 醤油 塩 こしょう スープ コンソメ	886	
25(月)	わかめごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 野菜のゆかり和え みそ汁	牛乳 しらす干し わかめ 豆腐 たまご	かぼちゃ インゲン 生姜 キャベツ れんこん きゅうり ゆかり キャベツ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	みそ かつお節 醤油 酒 塩 かつお節	863	
26(火)	麻婆豆腐丼 牛乳 ポテトサラダ 魚ボールスープ	豚肉 豆腐 高野豆腐 みそ 焼き豚 魚ボール	たまねぎ 椎茸 にんにく 生姜 グリンピース きゅうり にんじん コーン レタス キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	精白米 強化米 麦 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 じゃがいも 油	醤油 酒 豆板醤 スープ マヨネーズ 酢 こしょう 薄口醤油 塩 こしょう スープ	880	
27(水)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム たまご わかめ みそ	たまねぎ にんにく きゃべつ ブロccoli きゅうり しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 油 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖 麩	塩 こしょう 酒 マヨネーズ 酢 薄口醤油 かつお節	874	
28(木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のフルーティ焼き つけあわせ マカロニサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 焼き豚 たまご	たまねぎ りんご インゲン コーン にんじん きゅうり にんじん コーン にんじん えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 マーガリン 砂糖 マカロニ	ケチャップ 醤油 塩 こしょう マヨネーズ こしょう 塩 薄口醤油 スープ	851	
29(金)	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 鶏肉 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん りんご グリンピース にんにく レタス きゅうり トマト	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 クルトン	塩 こしょう 醤油 カレールー ソース スープ ドレッシング ゼリー素	931	

感染症の予防にしっかり手を洗おう

30℃を超える日が続いて

熱中症にならないために
こまめな水分補給を。

