

4月 学校給食予定献立表



『給食の意義・役割を知ろう!!』



佐賀県立伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群 (赤)						主に体の調子を整える食品群 (緑)						主にエネルギーになる食品群 (黄)						調味料	栄 養 価			
		1群 肉・魚・卵・豆・製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑 黄 色 野 菜	4群 そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	5群 米・麵・いも・砂糖	6群 油	1群 肉・魚・卵・豆・製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑 黄 色 野 菜	4群 そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	5群 米・麵・いも・砂糖	6群 油	1群 肉・魚・卵・豆・製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑 黄 色 野 菜	4群 そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	5群 米・麵・いも・砂糖	6群 油		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						塩 こしょう ケチャップ	811	33.3	31.1	337								
	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		ほうれん草	たまねぎ しめじ とうもろこし	砂糖 でん粉	バター	コンソメ ウスターソース																
	シーザーサラダ ふわふわ汁	ベーコン 卵	粉チーズ スキムミルク	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ		でん粉	フレンチドレッシング	ガラスープ 塩 こしょう															
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						酒 みりん 醤油	839	35.5	26.8	350								
	さばの照り焼き	さば		ピーマン にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま	カレー粉 醤油 みりん																
	じゃが芋のきんぴら かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		かぼちゃ	たまねぎ ねぎ			煮干し (だし)																
1.1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米 麦						油	875	25.9	31.5	329								
	カレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく 生姜	じゃが芋 黒砂糖 カレー粉		ウスターソース ガラスープ																
	アスパラのツナサラダ	シーチキン		にんじん アスパラガス	きゅうり		ごまドレッシング	酒																
	春キャベツのスープ クレープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ しめじ	クレープ		醤油 塩 こしょう コンソメ																
1.2 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						ウスターソース	854	27.8	26.0	385								
	白身魚フライ	ホキ たまご			キャベツ とうもろこし	小麦粉 パン粉	ごまドレッシング	煮干し (だし) 醤油 酒																
	もやしとこんにやくの炒め煮 山菜のみそ汁 芋かりんとう	厚揚げ みそ		にんじん さやいんげん	もやし	こんにやく 砂糖	ごま油	煮干し (だし)																
1.3 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						塩 こしょう 醤油 酒 ケチャップ	888	30.7	32.0	358								
	ポテトオムレツ 茹で野菜	豚肉 牛肉 卵		にんじん	たまねぎ ピーマン キャベツ	じゃが芋	油 フレンチドレッシング	マヨネーズ																
	マカロニサラダ 野菜スープ	ロースハム		にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし	マカロニ 砂糖		醤油 塩 こしょう コンソメ粉																
1.4 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						酒 中華だし 塩	810	30.1	25.7	388								
	豚ねぎ炒め	豚肉		にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ	砂糖	ごま油 こしょう ごま	酢																
	コールスローサラダ さつま芋のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	煮干し (だし)																
1.5 (金)	中華丼 牛乳	豚肉 かまぼこ ゆず卵		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ	精白米 強化米 精麦	ごま油	醤油 みりん ガラスープ	867	31.6	28.5	366												
	餃子 ごぼうサラダ	餃子		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖 でん粉																		
	中華風コーンスープ	卵 豆腐		ほうれん草	コーンクリーム しょうが	でん粉		醤油 塩 こしょう ガラスープ																
1.8 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						酒 ガラスープ 酒 醤油 酢	815	28.4	27.9	326								
	手作り春巻き 茹で野菜	豚肉		にら にんじん	干し椎茸 たまねぎ もやし	春雨 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごまドレッシング	醤油 酢																
	切干大根のナムル 若竹汁		わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	酒 塩 醤油 鰹節 (だし)																
1.9 (火)	ごぼうごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	精白米 強化米 砂糖		酒 醤油 みりん	864	36.9	31.2	426												
	魚のマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	キャベツ とうもろこし	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒 青しそドレッシング																
	アーモンド和え 豆乳みそ汁		ほうれん草		もやし	砂糖	アーモンド粉	醤油 みりん 煮干し (だし)																
2.0 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						塩 こしょう ソース	826	32.7	26.6	382								
	ミートローフ 付け合わせ	牛肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ フロッコリー	たまねぎ もやし	パン粉 砂糖 さつま芋	マヨネーズ	醤油 みりん 酒																
	茎わかめの煮物 三色汁	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	塩 醤油 鰹節 (だし)																
2.1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						塩 こしょう カレー粉	813	34.3	27.1	310								
	魚のカレームニエル	さわら		さやいんげん 赤ピーマン	もやし	小麦粉	バター 油	酢 塩 こしょう																
	ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	鰹節 (だし) 塩 醤油 酒																
2.2 (金)	バターライス 牛乳		牛乳			精白米 強化米 精麦	バター	ハヤシルウ コンソメ	832	26.2	24.8	356												
	トマトシチュー	鶏肉	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃが芋		塩 こしょう ガラスープ																
	鉄骨サラダ フルーツヨーグルト		ひじき しらす干し	にんじん	きゅうり とうもろこし		ごま油	醤油 酢																
2.5 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						塩 こしょう	825	29.0	29.8	360								
	えびのマヨネーズソース	えびフリッター		さやいんげん にんじん		練乳	油 マヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう																
	大豆とごぼうの磯煮 中華スープ	大豆 みそ	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま油	みりん 醤油 鰹節 (だし)																
2.6 (火)	ねぎチャーハン 牛乳	豚肉	牛乳		ねぎ たまねぎ	精白米 強化米 精麦	バター 油	塩 こしょう 醤油	823	29.4	27.3	368												
	明太チーズポテト	明太子	チーズ			じゃが芋	マヨネーズ																	
	磯和え 春雨スープ	かまぼこ		ほうれん草	キャベツ きゅうり			醤油 みりん																
2.7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						塩 こしょう カレー粉	808	37.1	20.1	392								
	魚の天ぷら (青のりorカレー)	メルルーサー 卵	青のり 塩昆布	にんじん	白菜 きゅうり オレンジ	小麦粉	油	醤油 酒 鰹節 (だし)																
	じゃが芋のそぼろ煮 春キャベツのみそ汁	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖		煮干し (だし)																
2.8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米						塩 マスタード こしょう 醤油 酒	863	31.4	30.1	320								
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉		パセリ		スバグティ 砂糖 はちみつ	油																	
	にんじんサラダ ワンタンスープ			にんじん	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ フレンチドレッシング	ガラスープ 醤油 塩 酒																
4月の平均																	838	31.3	27.9	360				

