５月　学校給食予定献立表

『生活習慣を整えよう！』

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）1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群（緑）3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる食品群（黄）5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油脂	調味料	栄養価 熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
2（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			755	31.3	20.7	373
	魚の香草焼き　ソテー	ホキ　ベーコン		パセリ　にんじん	にんにく　もやし　とうもろこし	パン粉	オリーブ油　油	塩　こしょう　酒　レモン汁				
	きんぴらごぼう			にんじん　さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま油　ごま	醤油　みりん				
	じゃが芋のみそ汁	厚揚げ　みそ		こねぎ	だいこん	じゃがいも	油	煮干し（だし）				
6（金）	オムライス　牛乳	バター　肉　卵	牛乳	にんじん　ピーマン　トマト	たまねぎ　とうもろこし	精白米　強化米　麦　砂糖	油	トマトケチャップ　塩　こしょう	888	29.8	27.0	369
	大根とツナのサラダ	シーチキン		赤ピーマン	だいこん　きゅうり		ごまドレッシング					
	コーンスープ		牛乳	かぼちゃ　パセリ	たまねぎ　とうもろこし			塩　こしょう　コンソメ				
	ミニ柏餅					かしわもち						
9（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			880	34.0	33.0	391
	チキン南蛮　茹で野菜	鶏肉　卵	郷土料理＜宮崎＞	トマト	キャベツ　きゅうり	小麦粉　砂糖	油　マヨネーズ　ごまドレッシング	塩　こしょう　醤油　酢				
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん　さやいんげん	切干大根	こんにゃく　砂糖	油	みりん　醤油　酒　煮干し（だし）				
	厚揚げと白菜のみそ汁	厚揚げ　みそ		こねぎ	はくさい　えのきたけ			煮干し（だし）				
10（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			839	32.5	28.3	322
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉　みそ		にんじん　さやいんげん	キャベツ　たまねぎ　もやし	砂糖	油	酒				
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ	塩　こしょう				
	鶏ごぼう汁	鶏肉　油揚げ		にんじん　こねぎ	たまねぎ　ごぼう	じゃがいも		みりん　醤油　酒　塩　煮干し（だし）				
11（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			845	38.6	23.8	377
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ　とうもろこし　オレンジ	小麦粉	油	カレー粉　和風ドレッシング				
	かけ和え	いか　みそ	郷土料理＜佐賀＞	にんじん	だいこん　きゅうり	砂糖	ごま	酢				
	だぶ	鶏肉　厚揚げ		にんじん　さやいんげん	ごぼう　干し椎茸	さといも　こんにゃく　でん粉		醤油　みりん　塩　鰹節（だし）				
12（木）	ピースごはん　牛乳		牛乳		グリンピース	精白米　強化米　麦		酒　塩　だし昆布	868	27.8	25.5	330
	カレーそぼろ煮	豚肉		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋　砂糖	油	カレー粉　醤油　酒　みりん				
	キャベツのマヨネーズ和え	かに棒	ヨーグルト		キャベツ	マカロニ　砂糖	マヨネーズ					
	豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	こねぎ	たまねぎ			塩　醤油　酒　鰹節（だし）				
13（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			790	37.1	22.6	393
	魚のごま照り焼き	さば				砂糖	ごま	酒　みりん　醤油				
	ゆかり和え　ひじき煮	だいず	ひじき	さやいんげん　にんじん	キャベツ　きゅうり　しそ	こんにゃく　砂糖		醤油　みりん　酒				
	根菜のみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん　こねぎ	ごぼう　たまねぎ	じゃがいも		煮干し（だし）				
16（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			852	31.8	24.3	325
	魚のマリネ	赤魚		にんじん　ピーマン　トマト	たまねぎ	小麦粉　砂糖	油	塩　こしょう　酢　醤油				
	じゃが芋のきんぴら			にんじん	セロリー	じゃが芋　砂糖	ごま油　ごま	醤油				
	わかめスープ　ドーナツ	たまご	わかめ　牛乳	こねぎ	えのきたけ　たまねぎ	ミックス粉　砂糖	バター　油	醤油　酒　塩　こしょう　がらスープ				
17（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			861	33.5	30.2	327
	照り焼きハンバーグ　ソテー	牛肉　豚肉　たまご	牛乳	ほうれん草	たまねぎ　とうもろこし	パン粉　でん粉	油	塩　こしょう　醤油　みりん				
	大根サラダ	シーチキン			だいこん　きゅうり			青しそドレッシング				
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも		トマトケチャップ　塩　こしょう				
18（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			860	40.1	24	326
	とり天　茹で野菜	鶏肉　たまご	郷土料理＜大分＞	赤ピーマン	しょうが　にんにく　もやし　黄ピーマン	小麦粉　でん粉	油　ごまドレッシング	酒　醤油　塩　こしょう				
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん　さやいんげん		こんにゃく　砂糖	油	みりん　醤油				
	だんご汁	油揚げ　豚肉　みそ		にんじん　葉ねぎ	ごぼう　はくさい	白玉粉　小麦粉		煮干し（だし）				
19（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			832	35.5	29.6	403
	魚のマヨネーズグラタン	白身魚	クリーム　チーズ	ほうれん草	たまねぎ　だいこん		油　マヨネーズ	酒　塩　こしょう　ドレッシング				
	筑前煮	鶏肉	郷土料理＜福岡＞	にんじん　さやいんげん	たけのこ　ごぼう	こんにゃく　里芋　砂糖		みりん　酒　醤油				
	かきたま汁	たまご		にんじん　こねぎ	たまねぎ　干し椎茸	でん粉		醤油　みりん　塩　煮干し（だし）				
20（金）	ジューシー　牛乳	豚肉	牛乳　刻み昆布	にんじん　こねぎ	干し椎茸	精白米　強化米　麦　砂糖		酒　醤油　塩	891	34.5	38.2	326
	豚肉の角煮	豚肉	郷土料理＜沖縄＞	さやいんげん	しょうが	砂糖　さといも		酒　醤油　みりん				
	人参しりしり	シーチキン　たまご		にんじん				塩　こしょう　醤油				
	もずく汁	豆腐	もずく	こねぎ	たまねぎ			醤油　塩　酒　鰹節（だし）				
23（月）	鶏飯　牛乳	鶏肉　たまご	牛乳　のり	さやいんげん　にんじん　こねぎ	干し椎茸　たまねぎ　生姜　レモン汁	精白米　強化米　砂糖		みりん　醤油　がらスープ　酒　塩	816	39.8	21.6	460
	きびなごフライ	きびなご　たまご				小麦粉　パン粉	油脂					
	ひじきサラダ	ハム　郷土料理＜鹿児島＞	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	ごま　マヨネーズ	醤油				
	ぶどうorみかんゼリー		アガー		ぶどう・みかんジュース	砂糖						
24（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			807	33.9	28	390
	ポークチャップ　付け合わせ	豚肉		ブロッコリー	たまねぎ	砂糖　でん粉	油　マヨネーズ	トマトケチャップ　塩　こしょう　ソース				
	イタリアンサラダ		チーズ	赤ピーマン	キャベツ　黄ピーマン			イタリアンドレッシング				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん　小松菜	たまねぎ			醤油　塩　こしょう　コンソメ				
25（水）	高菜ごはん　牛乳		牛乳　しらす干し	郷土料理＜熊本＞	高菜漬け　とうもろこし	精白米　強化米　砂糖	ごま油	醤油　みりん	821	27.5	26.7	397
	厚焼き卵	たまご				砂糖	油	醤油　塩				
	ポテトサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも　砂糖	マヨネーズ	酢　塩　こしょう				
	太平燕	うずら卵　豚肉		にんじん　さやいんげん	たけのこ　たまねぎ　しょうが	春雨	ごま油	醤油　こしょう　酒　鰹節（だし）				
26（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			795	30.6	26.1	309
	シューマイ　茹で野菜	豚肉			たまねぎ　キャベツ　きゅうり	砂糖　シューマイ皮		酒　塩　かき油　こしょう　酢　醤油				
	ぜんまいの煮物	さつま揚げ		にんじん	干しぜんまい	こんにゃく　砂糖	ごま油	醤油　みりん				
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			醤油　酒　塩　鰹節（だし）				
27（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			737	31.8	16.9	344
	魚のカレームニエル　ソテー	メルルーサー		さやいんげん	とうもろこし	小麦粉　じゃがいも	バター	塩　こしょう　カレー粉				
	にらのおひたし			にら　にんじん	えのきたけ　もやし	砂糖	ラー油　ごま	醤油　塩				
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ　みそ		かぼちゃ　こねぎ	たまねぎ　しめじ			煮干し（だし）				
30（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			850	39.1	29.8	329
	プルコギ	豚肉　みそ		にんじん	りんご　たまねぎ　もやし　青梗菜	砂糖		酒　醤油　みりん　塩　こしょう				
	海藻とツナのサラダ	シーチキン	海藻		きゅうり　とうもろこし		ごま	青しそドレッシング				
	香味スープ	ベーコン　かに棒		にんじん　こねぎ	たまねぎ　セロリー	でん粉		塩　醤油　がらスープ				
31（火）	トルコライス　牛乳	豚肉	牛乳　郷土料理＜長崎＞	にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム	精白米　強化米　麦	バター	コンソメ　カレー粉　塩　こしょう　がらスープ	856	29.5	28	341
	（ピラフ、メンチカツ、スパソテー）	メンチカツ				スパゲティ	油	トマトケチャップ　塩　こしょう				
	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	赤ピーマン	キャベツ　きゅうり	クルトン		フレンチドレッシング				
	野菜スープ			にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋		醤油　塩　こしょう　がらスープ				
								５月の平均	**834**	**33.6**	**26.5**	**360**