

6月 学校給食予定献立表

『きちんと手洗い、食中毒予防!』



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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)		加糖(mg)					
1 (水)	ごはん 牛乳	肉・魚・卵・豆・豆腐	牛乳	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	米・糖・いも・砂糖											
	魚のホイル焼き 三色和え こんにやくの炒め煮 厚揚げのみそ汁	メルルーサー たまご さつまいも 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	砂糖	バター ごま油	塩 こしょう 醤油	809	42.0	22.8	404					
2 (木)	雑穀ごはん 牛乳	鶏肉のフルティータ焼き 付け合わせ	鶏肉	ブロッコリー トマト	にんにく	精白米 強化米 雑穀米											
	かみかみサラダ 根菜スープ アーモンドフィッシュ	さきいか ベーコン 煮干し	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう きくらげ ねぎ	砂糖	マヨネーズ	醤油 酢	872	38.6	35.1	477					
3 (金)	カツカレー 牛乳	鶏肉 豚肉 卵	鶏肉 豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜	精白米 強化米 小麦粉	アーモンド ごま油	がらスープ 醤油 塩	869	26.1	29.2	354					
	フレンチサラダ アイスクリーム	たまご	牛乳 脱脂粉乳		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油										
7 (火)	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 茹で野菜	鶏肉	にんにく キャベツ とうもろこし	きゅうり	精白米 強化米											
	スパゲティサラダ 魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう 酒 ドレッシング	863	31.3	33.0	299					
8 (水)	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁	豚肉	にんじん 葉ねぎ	もやし 白菜 たまねぎ きゅうり たまねぎ	片栗粉	ごま油	醤油 酒 カレー粉	814	33.6	26.3	390					
	ミートソーススパゲティ 牛乳	油揚げ みそ	ススキミルク	かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	こしょう									
9 (木)	盛り合わせサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	スパゲティ	バター	イタリアンドレッシング	841	34.6	34.8	354					
	コーヒゼリー	たまご	ミントマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ	じゃが芋	砂糖	粉コーヒー									
10 (金)	ごはん 牛乳	魚のあけぼのソースかけ 昆布和え じゃがバター醤油 豆腐のみそ汁	ホキ	たまねぎ	たまねぎ	マヨネーズ	バター	塩 こしょう トマトケチャップ	804	33.7	27.7	320					
	ごはん 牛乳	ホキ 卵	豚肉	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ	じゃがいも	バター	塩 こしょう 醤油									
13 (月)	魚のタルタルソースかけ 茹で野菜 大豆とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ	精白米 強化米											
	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 切干大根のナムル 中華スープ	豆腐 豚肉 みそ	にんじん 葉ねぎ	にんにく たまねぎ 切干大根 きゅうり	砂糖 でん粉	油	醤油 豆板醤 がらスープ	804	31.2	27.2	422					
15 (水)	人参ごはん 牛乳	しらす干し	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ とうもろこし	精白米 強化米											
	ちくわの磯辺揚げ 茹で野菜 ひじきサラダ	ちくわ	青のり	赤ピーマン	きゅうり	小麦粉	油	塩 酒 醤油	846	35.3	23.4	408					
16 (木)	ごはん 牛乳	フィッシュバーグ 粉ふき芋	魚肉すりみ 鶏肉 卵	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ	パン粉 じゃが芋	油	醤油 豆板醤 がらスープ	869	34.4	28.2	360					
	にんじんサラダ コンソメスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ クリームコーン とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう コンソメ										
17 (金)	焼き肉丼 牛乳	牛肉 たまご	牛乳	生姜 にんにく もやし	精白米 強化米 砂糖	ごま油	酒 醤油 みりん										
	ビーフンサラダ わかめ汁 果物(オレンジ)	ハム	にんじん	きゅうり	ビーフン	マヨネーズ	醤油 塩 こしょう										
20 (月)	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト	鶏肉 ベーコン	チーズ	生姜 にんにく	砂糖 じゃがいも	油	醤油 みりん 酒 塩 こしょう	860	34.6	31.0	340					
	和風サラダ かぼちゃのみそ汁	かに棒		キャベツ きゅうり	たまねぎ			和風ドレッシング									
21 (火)	カレーピラフ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ	精白米 強化米 小麦粉	バター	コンソメ カレー粉 塩 こしょう	859	28.5	31.2	456					
	マカロニグラタン キャベツスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 油	塩 こしょう									
22 (水)	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ゆかり和え かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁	さば みそ	かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり しそ	砂糖		酒 醤油 みりん	866	31.4	28.1	380					
	丸パン 牛乳	厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草	だいこん	パンズパン		醤油 みりん 酒 塩 こしょう									
23 (木)	デミグラスハンバーグ コールスローサラダ トマトシチュー	豚肉 牛肉 卵	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉		塩 こしょう ソース トマトケチャップ	809	33.5	41.1	337					
	ごはん 牛乳	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	マヨネーズ	塩 こしょう									
24 (金)	ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん たら ビーマン	にんにく もやし たまねぎ	精白米 強化米											
	チャップチェ 棒棒鶏サラダ ワンタンスープ	鶏肉	鶏肉	赤ピーマン	キャベツ しょうが	砂糖	ごま油	酒 みりん 醤油 塩	830	32.6	21.7	377					
27 (月)	ごはん 牛乳	魚のビザソース焼き ソテー マセドアンサラダ コンソメスープ	さわら	チーズ	ビーマン	ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	バター	塩 こしょう ビザソース	864	36.1	27.7	441				
	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	豚肉	にんじん	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	みりん 酒 醤油 塩 こしょう	820	35.0	27.5	324					
29 (水)	ごはん 牛乳	海苔サラダ ふわふわ汁	たまご	スキムミルク	にんじん ねぎ	たまねぎ	片栗粉	青しそドレッシング									
	ごはん 牛乳	変わり卵焼き 茹で野菜 マカロニサラダ ポテトポタージュ	たまご ソーセージ	スキムミルク	にんじん さやいんげん	とうもろこし もやし	じゃが芋	塩 こしょう トマトケチャップ	842	28.3	26.0	364					
30 (木)	三色ごはん 牛乳	鶏肉 たまご	牛乳	さやいんげん	ほうれん草	精白米 強化米 砂糖		酒 醤油 塩	835	35.8	25.4	388					
	アーモンド和え 豆腐としめじのろみスープ ももゼリーorハバロア	アーモンド和え	豆腐 かに棒	ねぎ	しめじ	片栗粉	アーモンド粉	醤油 みりん									
6月の平均											844	33.8	28.9	375			

