6月 学校給食予定献立表









佐賀県立伊万里実業高等学校

-									佐賀県ゴ	∑伊万里	実業高	;等:
寸	献立名	主に体の組織をつ	くる食品群 (赤) 2群	主に体の調子を整	える食品群 (緑)	主にエネルギーに 5群	なる食品群 (黄) 6群	調味料	栄	3	£	т—
ניו	10.000		2杆 牛乳・乳製品・小魚・海 薬		4件 その他の野菜・果物		***	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	th)
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米		LF = 1 . 7 102 L				Г
	魚のホイル焼き 三色和え こんにゃくの炒め煮	メルルーサー たまご さつま揚げ 豚肉		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 こんにゃく 砂糖		塩 こしょう 醤油 醤油 みりん 酒	809	42.0	22.8	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		こねぎ	ごぼう	じゃが芋	д Съ	煮干し(だし)	1			
	雑穀ごはん 牛乳	牛乳	(そのんでたべよう)			精白米 強化米 雑穀米		イタリアンドレッシング 醤油				Г
- 1	鶏肉のフルーティー焼き 付け合わせ	鶏肉			にんにく			塩 こしょう りんごビューレ 赤ワイン	872	38. 6	35. 1	
	かみかみサラダ	さきいか	" -	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	醤油 酢 がらスープ 醤油 塩				
	根菜スープ アーモンドフィッシュ カツカレー 牛乳	鶏肉 豚肉 卵		にんじん	ごぼう きくらげ ねぎ たまねぎ にんにく 生姜	砂糖 精白米 強化米 麦 パン粉	オーモント こま	からスーノ 醤油 塩			$\vdash \vdash$	H
	定通総体応援献立			\$ 6 B	Late ICNIC TA	じゃが芋 黒砂糖 小麦粉	ЛЦ	カレールウ がらスープ				
	フレンチサラダ	ハム		-	キャベツ きゅうり とうもろこし		オリーブ油	酢 塩 こしょう フレンチドレッシング	869	26. 1	29. 2	
	アイスクリーム	たまご	牛乳 脱脂粉乳			砂糖						
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	鶏肉の唐揚げ 茹で野菜 スパゲティサラダ	鶏肉		にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう 酒 ドレッシング 塩 こしょう	863	31.3	33.0	
	スパゲティザフタ 魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	こねぎ	ごぼう たまねぎ	スパケティ 妙槽	マヨホース	場油 みりん 塩 鰹節 (だし)				29
	ごはん 牛乳	M. C 9 6910	牛乳	2.10.2	2167 726462	精白米 強化米		2 A 17710 2 A 1240 (1907)				t
	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉		にんじん 葉ねぎ	もやし 白菜 たまねぎ	片栗粉	ごま油	醤油 酒 カレー粉	814	33. 6	26. 3	
- 1	かぼちゃサラダ		スキムミルク	かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	こしょう	014	33. 0	20.5	
_	小松菜のみそ汁	油揚げみそ		小松菜		じゃがいも	* *	煮干し(だし)			\sqcup	Ļ
- 1	ミートソーススパゲティ 牛乳 盛り合わせサラダ	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ミニトマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ	バター	# ニムメタ シストッチッッス シスルムーヒ シーユ #2イム イタリアンドレッシング				
- 1	盤り合わせサフタ 野菜スープ	にまこ ベーコン			たまねぎ	じゃが芋	バター	コンソメ 塩 こしょう 醤油	841	34. 6	34. 8	
- 1	コーヒーゼリー		アガー 生クリーム			砂糖	-	粉コーヒー		ļ		
- 1	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						Γ
- 1		ホキ	1501		たまねぎ	10 10	マヨネーズ	塩 こしょう トマトケチャップ	804	33. 7	27. 7	
П		ベーコン	塩昆布	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	.			
-	<u>豆腐のみそ汁</u> ごはん 牛乳	豆腐 みそ	わかめ 牛乳	こねぎ	たまねぎ	精白米 強化米		煮干し(だし)	$\vdash \vdash$		$\vdash\vdash$	+
- 1	▲のタルタルソースかけ 茹で野菜	ホキ 卵	1 76	パセリ にんじん	ピクルス たまねぎ キャベツ		油 マヨネーズ	塩 こしょう		07 -	67.	
	大豆とひじきの煮物	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖		醤油 みりん	875	37. 7	27. 0	
	じゃが芋のみそ汁	みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃが芋		煮干し(だし)			\sqcup	
- 1	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米 麦			. T	Ī	l 1	
- 1	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油	醤油 豆板醤 がらスープ	804	31.2	27. 2	
- 1	切干大根のナムル 中華スープ	ベーコン		小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油 ごま油	醤油 中華だし 塩 こしょう 醤油	.			
_	人参ごはん 牛乳		牛乳 昆布	にんじん		精白米 強化米	C & /III	塩 酒 醤油			 	\vdash
- 1	ちくわの磯辺揚げ 茹で野菜		青のり	赤ピーマン	キャベツ とうもろこし	小麦粉	油 ごまドレッシング		846	35. 3	23. 4	
	ひじきサラダ	かまぼこ	ひじき		きゅうり			醤油 す みりん	040	30. 3	23.4	
_	豚汁 チーズ	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	ごぼう しめじ	じゃが芋 こんにゃく		煮干し (だし)			<u> </u>	\bot
	ごはん 牛乳 フィッシュバーグ 粉ふき芋	4-rh + 11-7. Wheth 50	牛乳	にんじん ブロッコリー	1 . 2 4 4 + 4 + 4	精白米 強化米 パン粉 じゃが芋) the	雪 喜 こしょう トマトケチャップ ソース みりん	-			
	フィッシュハーク 材ふさ手 にんじんサラダ	黒肉 りか 鶏肉 卵	十孔	にんじん	しょうが たまねぎ	ハン材 しゃか手	マヨネーズ	フレンチドレッシング	869	34. 4	28. 2	
	コーンスープ	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		(1 t) X	塩 こしょう コンソメ	•			
	焼き肉丼 牛乳	牛肉 たまご	牛乳	. W	生姜 にんにく もやし	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま 油	酒 醤油 みりん				T
	ビーフンサラダ	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	876	34. 8	32. 2	
	わかめ汁	油揚げ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			鰹節 (だし) 塩 醤油 酒				3
	果物 (オレンジ) ごはん 牛乳		牛乳	`	バレンシアオレンジ	精白米 強化米					$\vdash \vdash \vdash$	╁
- 1	温肉の照り焼き 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	-			
	和風サラダ	かに棒	, ,		キャベツ きゅうり	15 III	74	和風ドレッシング	860	34. 6	31.0	34
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)	1]	
		豚肉	牛乳		たまねぎ	精白米 強化米 麦		コンソメ カレー粉 塩 こしょう				Γ
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ		たまねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 油	塩 こしょう	859	28. 5	31.2	
	キャベツスープ	ベーコン	パセリ	にんじん	キャベツ			塩 こしょう がらスープ	.			
+	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			\vdash			H
		さば みそ	1		しょうが キャベツ きゅうり しそ	砂糖		酒 醤油 みりん	866	21 4	20 1	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖	油	醤油 みりん 酒	000	31.4	28. 1	31
-	大根のみそ汁	厚揚げ みそ	41 ==1	ほうれん草	だいこん			煮干し (だし)			$\vdash \vdash$	L
П	丸パン 牛乳 デミグラスハンバーグ	医内 开内 四	牛乳		たまわぎ	バンズパン パン粉 砂糖 でん粉		w -1 -2	1			
	デミグラスハンバーグ コールスローサラダ	豚肉 牛肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	ハン粉 炒糖 でん粉	マヨネーズ	塩 こしょう ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	809	33. 5	41.1	
	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		小ヤシルウ コンソメ 雅 こしょう がらスープ	1	ļ		
-	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						T
	チャプチェ	鶏肉		にんじん にら ピーマン	にんにく もやし たまねぎ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん 醤油 塩	830	32. 6	21.7	
- 1	棒棒鶏サラダ	鶏肉		赤ピーマン	キャベツ しょうが	砂糖	ごま	醤油 酢		•	"	
-	ワンタンスープ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	焼き豚	ナ 回	こねぎ	たまねぎ	ワンタン皮	ごま油	中華だし 塩 醤油 酒	\longmapsto		$\vdash \vdash$	╀
- 1	ごはん 牛乳 魚のピザソース焼き ソテー	さわら	牛乳 チーズ バター	ピーマン ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米	バター	塩 こしょう ピザソース	1			
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	864	36. 1	27. 7	
П	コンソメスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう	1			
п	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			820	35. 0	27. 5	Γ
	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				
	海藻サラダ	+- ± →	海藻ミックス	(= / 1° / = 1, 14	きゅうり だいこん とうもろこし	上冊か	ごま	青しそドレッシング				
-	<u>ふわふわ汁</u> ごはん 牛乳	たまご	スキムミルク 牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ	片栗粉 精白米 強化米		がらスープ 塩 こしょう			$\vdash \vdash$	H
		たまご ソーセージ		にんじん さやいんげん	とうもろこし もやし	有日木 独1C木 じゃが芋		塩 こしょう トマトケチャップ	1			36
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	_ ==== / 1 (7) (7)	842	28. 3	26. 0	
	ポテトポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		塩 こしょう コンソメ				
	三色ごはん 牛乳	鶏肉 たまご	牛乳	さやいんげん		精白米 強化米 砂糖		酒 醤油 塩				
	マーエン・ピチロラ			ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド粉	醤油 みりん	835	35. 8	25. 4	
	アーモンド和え						i .	醤油 がらスープ			, 1	1
	テーセント何ん 豆腐としめじのとろみスープ ももゼリーorババロア	豆腐 かに棒	牛乳	こねぎ	しめじ	片栗粉		ババロア・ゼリーの素	- 1	1		