

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・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産物	3群 緑 黄 色 野 菜	4群 そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産物	3群 緑 黄 色 野 菜	4群 そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産物	3群 緑 黄 色 野 菜	4群 そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
6 (木)	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			精白米 強化米						ハヤシルウ コンソメ	816	27.0	27.0	363								
	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												
	盛り合わせサラダ	たまご		ミニトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング					醤油 酢												
	いちごヨーグルト		ヨーグルト				いちごジャム																	
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							839	35.5	26.8	350								
	さばの照り焼き おろし大根	さば		ピーマン にんじん	大根	砂糖		酒 みりん 醤油				カレー粉 醤油 みりん												
	じゃが芋のきんぴら					じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま					煮干し (だし)												
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		かぼちゃ	たまねぎ ねぎ																			
11 (火)	カレーライス	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜	精白米 強化米 麦						油	858	28.7	29.9	398								
	海藻サラダ	シーチキン	海藻		きゅうり だいこん	じゃが芋 黒砂糖 カレールー						ウスターソース ガラスープ												
	プリン		牛乳 生クリーム		みかん		ごま					青しそドレッシング												
												プリンの素												
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							813	34.3	27.1	310								
	魚のカレムニエル 野菜ソテー	メルルーサー		さやいんげん 赤ピーマン	もやし	小麦粉	バター 油	塩 こしょう カレー粉																
	ポテトサラダ			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																
	豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ		えのきたけ たまねぎ							鰹節 (だし) 塩 醤油 酒												
13 (木)	中華丼 牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 精麦						ごま油	817	31.5	27.0	377								
	ごぼうサラダ	うずら卵			きくらげ ねぎ	砂糖 でん粉						醤油 みりん												
	中華コーンスープ	卵 豆腐		ほうれん草	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ ごまドレッシング					ガラスープ												
												醤油 塩 こしょう ガラスープ												
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							814	32.8	27.2	387								
	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					酒 中華だし 塩												
	コールスローサラダ			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	酢																
	じゃが芋のみそ汁	厚揚げ みそ			たまねぎ ねぎ	じゃが芋						煮干し (だし)												
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米							868	31.7	32.8	346								
	鶏肉のハニーマスタード焼き 付け合わせ	鶏肉		ブロッコリー		砂糖 はちみつ	油 マヨネーズ	塩 マスタード こしょう 醤油 酒																
	にんじんサラダ			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																	
	ビーフン汁	焼き豚		小松菜	たまねぎ	ビーフン						ガラスープ 醤油 塩 酒												
18 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							823	28.8	28.4	339								
	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	黒糖 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごまドレッシング	酒 ガラスープ 酒 醤油 酢																
	切干大根のナムル				切干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢																
	若竹汁		わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ							酒 塩 醤油 鰹節 (だし)												
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							795	32.7	27.9	377								
	鶏肉のから揚げ 白菜の昆布和え	鶏肉	昆布	にんじん	白菜 きゅうり	小麦粉 片栗粉	油	塩 こしょう 酒 青しそドレッシング																
	もやしとこんにやくの炒め煮			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) 醤油 酒																
	山菜のみそ汁	厚揚げ みそ			わらび えのきたけ たけのこ		油	煮干し (だし)																
20 (木)	鶏ごぼうごはん 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						油	839	35.8	27.9	433								
	魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜	赤魚		パセリ たまねぎ	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															
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	醤油 みりん																
	豆乳みそ汁	みそ 豆乳			えのきたけ たまねぎ 大根 ねぎ		さといも					煮干し (だし)												
21 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							809	29.5	27.0	385								
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ	片栗粉	油	砂糖 醤油 がらスープ																
	マカロニサラダ	ロースハム			きゅうり とうもろこし	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう																
	野菜スープ			にんじん こまつな	えのきたけ							醤油 塩 こしょう コンソメ粉												
24 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							863	26.5	31.5	341								
	えびのマヨネーズソース チーズポテト	えび たまご	粉チーズ	さやいんげん にんじん		緑乳 小麦粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう																
	春雨の中華和え	ハム			きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	醤油																
	中華スープ	卵		にんじん	もやし 干し椎茸 ねぎ							中華だし 塩 こしょう 醤油												
25 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							789	31.7	23.8	438								
	ハンバーグ いんげんソテー	牛肉 豚肉 卵 おから	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	パン粉 砂糖 さつまいも	油	塩 こしょう ソース トマトケチャップ																
	大豆とごぼうの磯煮	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)																
	三色汁	かにかま		小松菜	しめじ 切干大根							塩 醤油 鰹節 (だし)												
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							802	36.4	20.7	370								
	魚のまぐら (カレーor煮のり) 茹で野菜	ホキ 卵	青のり 塩昆布		大根 とうもろこし	小麦粉	油	塩 カレー粉 青しそドレッシング																
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	醤油 酒 鰹節 (だし)																
	春キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ			キャベツ しめじ ねぎ							煮干し (だし)												
27 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米							814	33.4	31.1	339								
	鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草ソテー	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	塩 こしょう ケチャップ				コンソメ ウスターソース												
	シーザーサラダ	ベーコン	粉チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング																	
	ふわふわ汁	卵	スキムミルク	にんじん	たまねぎ ねぎ	でん粉						ガラスープ 塩 こしょう												
28 (金)	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	785	27.6	23.4	305								
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ 白菜	小麦粉	ごま油	塩				醤油 みりん												
	磯和え		のり	にんじん	キャベツ きゅうり																			
	春雨スープ	かまぼこ		ほうれん草	たまねぎ しめじ	春雨						塩 こしょう 醤油 ガラスープ												
4月の平均																	822	31.5	27.5	366				

