

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)		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)	糖質 (mg)	
1 (月)	ごはん 牛乳	肉・魚・卵・豆・豆腐	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	米・麵・いも・砂糖	油						
	魚のごま照り焼き ゆかり和え ひじき煮 根菜のみそ汁	さば だいず 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にんじん こねぎ	キャベツ きゅうり しそ ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 砂糖	ごま こんにやく 砂糖 じゃがいも	酒 みりん 醤油 醤油 みりん 酒 煮干し (だし)	842	35.9	26.9	389	
2 (月)	ごはん 牛乳	肉・魚・卵・豆・豆腐	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	米・麵・いも・砂糖	油						
	ブルコギ なすのごま和え 香味スープ	豚肉 みそ ベーコン かに棒	牛乳	にんじん にんじん こねぎ	りんご たまねぎ もやし 青梗菜 なす キャベツ	精白米 強化米 砂糖	ごま 醤油 酒 塩 しょうゆ 醤油	酒 醤油 みりん 塩 しょうゆ 醤油	816	36.2	25.1	351	
8 (月)	オムライス 牛乳 マカロニサラダ コーンスープ	バター 肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	精白米 強化米 麦 砂糖 マカロニ 砂糖	油 マヨネーズ	トマトケチャップ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	876	29.1	27.5	367	
	ごはん 牛乳	鶏肉のマーメイド焼き ソテー 切干大根のナムル 白菜のみそ汁	鶏肉 みそ		マーメイドジャム にんにく 切干大根 きゅうり はくさい しめじ	精白米 強化米 スパゲティ 砂糖	塩 しょうゆ 酒 醤油 ケチャップ ごま ごま油 醤油	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 煮干し (だし)	817	31.2	22.5	321	
10 (水)	ごはん 牛乳	ちくわの二色揚げ 茹で野菜 かけ和え だぶ	ちくわ いか みそ 鶏肉 厚揚げ	青のり 郷土料理 <佐賀>	にんじん にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 小麦粉 砂糖	油 ごま 醤油 みりん 塩 醤油 (だし)	855	38.5	24.0	371	
	ピースごはん 牛乳 じゃが芋のカレーそばろ煮 キャベツのマヨネーズ和え 豆腐のすまし汁	豚肉 かに棒 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん わかめ こねぎ	キャベツ キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 麦 マカロニ 砂糖	油 マヨネーズ	酒 塩 だし昆布 カレー粉 醤油 酒 みりん 塩 醤油 酒 醤油 (だし)	865	26.9	24.6	325	
12 (金)	ごはん 牛乳	魚のガーリック焼き ソテー にらのお浸し かぼちゃのみそ汁	さわら 油揚げ みそ	さやいんげん にら にんじん かぼちゃ こねぎ	とうもろこし えのきたけ もやし たまねぎ しめじ	精白米 強化米 砂糖	バター ラー油 ごま 醤油 塩	塩 しょうゆ ガーリックパウダー 醤油 塩 煮干し (だし)	759	33.2	21.7	338	
	鶏飯 牛乳	鶏肉 たまご きびなごフライ ひじきサラダ ぶどうorみかんゼリー	鶏肉 のり きびなご たまご ハム メンチカツ	郷土料理 <鹿児島>	にんじん にんじん えだまめ ぶどう・みかんジュース	精白米 強化米 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	油脂 ごま マヨネーズ 醤油	みりん 醤油 塩 しょうゆ 酒 塩	827	40.0	22.3	472	
16 (水)	松風焼き ほうれん草ソテー 大根サラダ ミネストローネ	鶏肉 たまご みそ	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ にんじん にんじん トマト	たまねぎ もやし とうもろこし だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま ごまドレッシング	塩 しょうゆ 醤油 ごまドレッシング	841	31.7	28.9	348	
	トルコライス 牛乳 (ピラフ、メンチカツ、スパゲティ)	豚肉 メンチカツ	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 麦 スパゲティ	バター 油	コショウ、カレー粉、塩、しょうゆ、ケチャップ トマトケチャップ 塩 しょうゆ	860	30.0	26.9	348	
17 (水)	シーザーサラダ 野菜スープ	ベーコン	チーズ	赤ピーマン にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	クルトン じゃが芋	フレッシュドレッシング 醤油 塩 しょうゆ がらスープ						
	ごはん 牛乳	魚の香草焼き 野菜ソテー きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	ホキ ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	パセリ にんじん にんじん さやいんげん こねぎ	にんにく もやし とうもろこし ごぼう だいこん	精白米 強化米 パン粉 こんにやく 砂糖 油	オリーブ油 油 塩 しょうゆ 酒 レモン汁 醤油 みりん ごま油 ごま 煮干し (だし)	785	31.2	22.1	340	
19 (金)	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ 雷汁	豚肉 みそ ハム 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ごぼう だいこん	精白米 強化米 砂糖	油 マヨネーズ	酒 醤油 塩 しょうゆ 醤油 (だし) 醤油 酒 塩 しょうゆ 醤油 (だし)	804	30.9	26.2	339
	ジュシー 牛乳	豚肉の角煮 人参しりしり もずく汁	豚肉 シーチキン たまご 豆腐	牛乳 刻み昆布 郷土料理 <沖縄>	にんじん こねぎ さやいんげん にんじん こねぎ	干し椎茸 しょうが たまねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 砂糖 さといも	酒 醤油 塩 酒 醤油 みりん 塩 しょうゆ 醤油 醤油 塩 酒 醤油 (だし)	882	34.0	37.0	304	
23 (水)	ごはん 牛乳	魚のマリネ じゃがいもきんぴら わかめスープ ドーナツ	赤魚 たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん こねぎ	たまねぎ セロリー えのきたけ たまねぎ	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 ミックス粉 砂糖	油 ごま油 ごま バター 油	塩 しょうゆ 酢 醤油 醤油 酒 塩 しょうゆ がらスープ	882	32.1	24.5	329
	ごはん 牛乳	とり天 茹で野菜 荳わかめのきんぴら だんご汁	鶏肉 たまご さつま揚げ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 郷土料理 <大分>	赤ピーマン にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし 黒ピーマン しょうが ごぼう はくさい	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 こんにやく 砂糖 白玉粉 小麦粉	油 ごまドレッシング 油 煮干し (だし)	酒 醤油 塩 しょうゆ みりん 醤油 煮干し (だし)	871	40.6	22.8	324
25 (金)	ごはん 牛乳	シユーマイ 茹で野菜 ぜんまいの煮物 すまし汁	豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり 干しぜんまい たまねぎ	精白米 強化米 砂糖 シユーマイ皮 こんにやく 砂糖	酒 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 醤油 醤油 酒 塩 しょうゆ 醤油 (だし)	805	31.1	25.2	300	
	高菜ごはん 牛乳	ポテトサラダ 太平燕	牛乳 しらす干し チーズ	牛乳	にんじん にんじん にんじん さやいんげん	高菜漬け とうもろこし きゅうり たけのこ たまねぎ しょうが	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 砂糖 春雨	ごま油 マヨネーズ ごま油	醤油 酒 塩 しょうゆ 醤油 (だし)	801	23.7	23.4	334
29 (月)	ごはん 牛乳	チキン南蛮 もやしのソテー 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁	鶏肉 卵 さつま揚げ みそ	牛乳 郷土料理 <宮崎>	さやいんげん にんじん さやいんげん こねぎ	もやし 切干大根 はくさい えのきたけ	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 こんにやく 砂糖	油 マヨネーズ 塩 しょうゆ 醤油 酢 みりん 醤油 塩 煮干し (だし)	859	31.8	28.2	322	
	ごはん 牛乳	魚のマヨネーズグラタン 茹で野菜 筑前煮 かきたま汁	白身魚 鶏肉 たまご	クリーム チーズ 鶏肉 郷土料理 <福岡>	ほうれん草 にんじん さやいんげん にんじん こねぎ	たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう たまねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 こんにやく 昆布 砂糖	油 マヨネーズ 酒 塩 しょうゆ ドレッシング みりん 酒 醤油 醤油 みりん 塩 煮干し (だし)	853	36.3	29.0	405	
31 (水)	牛乳 にんじんサラダ フルーツヨーグルト	油揚げ 牛乳 ヨーグルト	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	うどん 小麦粉 バナナ バイナップル もも	油 マヨネーズ	醤油 (だし) 醤油 酒 フレッシュドレッシング	749	27.9	28.3	353	
	5月の平均									832	32.6	25.9	349

