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）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)
1（木）	雑穀ごはん　牛乳	牛乳		噛む噛む献立		精白米　強化米　雑穀米		ごまドレッシング　醤油	855	33.4	34.7	295
	鶏肉のフルーティー焼き　付け合わせ	鶏肉		ブロッコリー　トマト	にんにく			塩　こしょう　りんごジャム　赤ワイン				
	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				
	根菜スープ	ベーコン		にんじん	ごぼう　きくらげ　ねぎ			がらスープ　醤油　塩				
2（金）	カツカレー　牛乳	鶏肉　豚肉　卵		にんじん	たまねぎ　にんにく　生姜	精白米　強化米　麦　パン粉	油	カレー粉　醤油　ウスターソース	878	26.3	29.4	358
	定通総体応援献立					じゃが芋　黒砂糖　小麦粉		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				
	アイスクリーム	たまご	牛乳　脱脂粉乳			砂糖						
6（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			865	31.6	31.2	296
	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	小麦粉　でん粉	油	塩　こしょう　酒　ドレッシング				
	スパゲティサラダ			にんじん	きゅうり	スパゲティ　砂糖	マヨネーズ	塩　こしょう				
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	こねぎ	ごぼう　たまねぎ			醤油　みりん　塩　鰹節（だし）				
7（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			826	34.5	28.0	327
	魚のあけぼのソースかけ	メルルーサー			たまねぎ		マヨネーズ	塩　こしょう　トマトケチャップ				
	昆布和え　じゃがバタ醤油	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				
	豆腐のみそ汁	豆腐　みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			煮干し（だし）				
8（木）	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	853	36.1	26.5	388
	アーモンド和え			ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド粉	醤油　みりん				
	豆腐としめじのとろみスープ	豆腐　かに棒		こねぎ	しめじ	片栗粉		醤油　がらスープ				
	ももゼリーorババロア		牛乳					ババロア・ゼリーの素				
9（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			835	34.0	26.4	408
	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				
	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				
	小松菜のみそ汁	油揚げ　みそ		小松菜	だいこん			煮干し（だし）				
12（月）	人参ごはん　牛乳	しらす干し	牛乳　昆布	にんじん		精白米　強化米		塩　酒　醤油	855	36.6	24.4	463
	ちくわの磯辺揚げ　茹で野菜	ちくわ	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					
	ひじきサラダ	かまぼこ	ひじき		きゅうり			醤油　す　みりん				
	豚汁　チーズ	豚肉　厚揚げ　みそ	チーズ	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）				
13（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米　麦			827	31.9	29.3	435
	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				
	切干大根のナムル				切干大根　きゅうり	砂糖	ごま　ごま油	醤油				
	中華スープ	ベーコン		小松菜　にんじん			ごま油	中華だし　塩　こしょう　醤油				
14（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			845	34.6	24.8	366
	白身魚のフライ　茹で野菜	赤魚　卵		にんじん	キャベツ	小麦粉　パン粉	油　マヨネーズ	塩　こしょう　トマトケチャップ				
	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	油	醤油　みりん				
	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）				
15（木）	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　麦　砂糖	ごま　油	酒　醤油　みりん	867	34.4	30.8	321
	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				
	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				
	果物（オレンジ）				バレンシアオレンジ							
16（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			870	33.4	28.4	364
	フィッシュバーグ　粉ふき芋	魚肉すりみ　鶏肉　卵	牛乳	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	塩　酒　こしょう　トマトケチャップ　ソース　みりん				
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ		マヨネーズ	フレンチドレッシング				
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	バセリ	たまねぎ　クリームコーン　とうもろこし			塩　こしょう　コンソメ				
19（月）	カレーピラフ　牛乳	豚肉	牛乳	にんじん　ピーマン	たまねぎ	精白米　強化米　麦	バター	コンソメ　カレー粉　塩　こしょう	871	28.8	29.6	445
	マカロニグラタン	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				
	キャベツスープ	ベーコン	バセリ		キャベツ　しめじ			塩　こしょう　がらスープ				
20（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			787	38.3	20.1	406
	魚のホイル焼き　三色和え	メルルーサー　たまご		アスパラガス　にんじん	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				
	こんにゃくの炒め煮	さつま揚げ　豚肉		さやいんげん		こんにゃく　砂糖	油　ごま	醤油　みりん　酒				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ		こねぎ	ごぼう	じゃが芋		煮干し（だし）				
21（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			840	35.3	27.6	326
	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		きゅうり　だいこん　とうもろこし		ごま	青しそドレッシング				
	ふわふわ汁	たまご	スキムミルク	にんじん　こねぎ	たまねぎ	片栗粉		がらスープ　塩　こしょう				
22（木）	丸パン　牛乳		牛乳			パンズパン			819	33.8	42.1	340
	デミグラスハンバーグ	豚肉　牛肉　卵	牛乳		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				
	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		マヨネーズ	塩　こしょう				
	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		ハヤシルウ　コンソメ　塩　こしょう　がらスープ				
23（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			807	36.3	21.5	372
	魚の西京焼き　ゆかり和え	赤魚　みそ			キャベツ　きゅうり　しそ	砂糖		酒　醤油　みりん				
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖	油	醤油　みりん　酒				
	大根のみそ汁	厚揚げ　みそ		ほうれん草	だいこん			煮干し（だし）				
26（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			852	28.0	25.6	358
	変わり卵焼き　茹で野菜	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				
	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					
	ポテトポタージュ		牛乳	バセリ	たまねぎ	じゃがいも　小麦粉	バター	塩　こしょう　コンソメ				
27（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			894	35.9	32.8	368
	魚のビザソース焼き　ソテー	さば	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		バター	塩　こしょう　ビザソース				
	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				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん　はくさい	たまねぎ			コンソメ　塩　こしょう				
28（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			876	34.7	31.0	338
	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				
	和風サラダ	かに棒			キャベツ　きゅうり			和風ドレッシング				
	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）				
29（木）	ミートソーススパゲティ　牛乳	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	塩　こしょう　トマトケチャップ　トマトピューレ　ソース　赤ワイン	864	36.1	33.1	357
	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			青しそドレッシング				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋	バター	コンソメ　塩　こしょう　醤油				
	コーヒーゼリー		アガー　生クリーム			砂糖		粉コーヒー				
30（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			784	28.1	19.1	342
	チャプチェ	鶏肉		にんじん　にら	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				
	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				
	わかめスープ			こねぎ	わかめ　たまねぎ　えのきたけ		ごま油	中華だし　塩　醤油　酒				
								６月の平均	846	33.4	28.4	365