

# 令和4年度4月 予定献立表



佐賀県立佐賀工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価				
		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)		カルシウム (mg)				
6 (水)	ご飯 牛乳 せりの卵焼き 茄で野菜 ふきの炒め煮 厚揚げのみぞ汁	牛乳		精白米 強化米	塩 醤油 油 砂糖 煮干し	755	32.0	24.6	384	
		卵 鶏肉	人参 セリ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	砂糖 イタリアンドレッシング						
		角天	ふき	油 砂糖						
		厚揚げ みそ	かぼちゃ しめじ わかめ	煮干し						
7 (木)	ご飯 牛乳 白身フライ ほうれん草のソテー ホテサラダ かきたま汁	牛乳		精白米 強化米	塩 胡椒 ウスターーソース 塩 煮干し 醤油 酒 塩	877	36.3	31.2	327	
		メルルーサ 卵	ほうれん草 人参 コーン	パン粉 薄力粉 油						
		ハム	きゅうり コーン	じゃが芋 マヨネーズ						
		卵 豆腐	えのき 人参 わかめ	でん粉						
8 (金)	入学式									
11 (月)	いなり寿司 牛乳 鶏のBBQソース エビしゅうまい だけのこの土佐煮 花の味噌汁	牛乳 油揚げ		精白米 強化米 砂糖 ごま	醤油 オイスターーソース みりん 醋 薄口醤油 酒 みりん かつお節 醤油 酒 みりん	840	37.6	29.5	401	
		鶏肉 エビしゅうまい	りんご 生姜 にんにく ねぎ きゅうり	砂糖 ごま						
		厚揚げ	だけのこの いんげん	砂糖						
		豆腐	小松菜 干しいたけ	ごま						
12 (火)	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのカレー炒め かぼちゃ煮 揚げのみぞ汁	牛乳		精白米 強化米	醤油 酒 胡椒 醤油 煮干し	848	31.6	28.7	309	
		鶏肉	生姜 にんにく キャベツ 人参	薄力粉 油						
		かぼちゃ	かぼちゃ いんげん	砂糖						
		油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋						
13 (水)	ピースご飯 牛乳 鰯の味噌煮 いんげんのごま和え 大豆の五目煮 すまし汁	牛乳	グリンピース わかめ	精白米 強化米	醤油 醤油 酒	754	28.6	25.7	426	
			いんげん	ごま						
		大豆 角天	人参 茄苺 干しいたけ 絹さや	砂糖						
		かまぼこ	玉ねぎ わかめ	ごま ふ						
14 (木)	ご飯 牛乳 魚のピリ辛あんかけ 春雨サラダ ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳		精白米 強化米	塩 胡椒 醤油 酒 豆板醤 醋 ごま 油 鶏がら 醬油 塩	726	30.5	18.9	332	
		ホキ ハム	玉ねぎ チンゲン菜 人参 生姜 にんにく きゅうり 人参	薄力粉 油 砂糖 春雨 砂糖						
			ほうれん草 もやし 人参	ごま 油						
			玉ねぎ えのき わかめ	ごま 油						
15 (金)	ご飯 のりたま 牛乳 とんかつ スパッテー <sup>豚</sup> エビしゅうまい 金平ごぼう 茹で野菜 アスパラのごま和え	牛乳		精白米 強化米	ぶりかけ 油 スパゲティ ごぼう 人参 唐辛子 切干大根 きゅうり コーン アスパラ 人参	ウスターーソース 塩 胡椒 醤油 酒	778	26.0	24.8	318
		とんかつ	トマト 玉ねぎ ピーマン	油 スパゲティ						
		エビしゅうまい	ごぼう 人参 唐辛子	しゃらつき 砂糖 ごま						
			切干大根 きゅうり コーン アスパラ 人参	イタリアンドレッシング 砂糖 ごま						
18 (月)	ご飯 牛乳 じゃが芋と鶏肉の甘酢がらめ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳		精白米 強化米	醤油 酒 胡椒 醋 みりん 和風ドレッシング 煮干し 薄口醤油 酒 みりん しお	808	27.5	25.5	303	
		鶏肉	玉ねぎ ピーマン 干しいたけ 生姜	じゃが芋 油 薄力粉 でん粉 砂糖						
		大根	切干大根 きゅうり 人参	イタリアンドレッシング						
		豆腐	白菜 えのき 玉ねぎ 人参 生姜	でん粉						
19 (火)	ご飯 牛乳 サバのコマ照り焼き ミニトマト 卯の花 じゃが芋のみぞ汁	牛乳		精白米 強化米	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 煮干し	830	36.6	29.3	351	
		鰯	トマト	砂糖 ごま						
		おから 角天	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ	油						
		厚揚げ みそ	しめじ わかめ	じゃが芋						
20 (水)	ご飯 牛乳 酢鶏 ツナサラダ 卵スープ	牛乳		精白米 強化米	ケチャップ 醋 酒 醤油 和風ドレッシング コンソメ 酒 塩 胡椒	844	31.7	30.0	300	
		鶏肉	玉ねぎ 人参 伸びる ピーマン 干しいたけ	でん粉 油 砂糖						
		ツナ	キャベツ アスパラ 人参	和風ドレッシング						
		卵 ハム	チングン菜 コーン	でん粉 油 砂糖						
21 (木)	ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳		精白米 強化米	カレールウ カレー粉 青じそドレッシング	826	26.6	23.4	312	
		豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく	じゃが芋 油						
		ハム	きゅうり コーン 海藻mix							
		ヨーグルト	白桃 みかん パイン							
22 (金)	ご飯 牛乳 から揚げあんかけ しゅうまい かぼちゃ煮 プロッコリー いわしの梅煮	牛乳		精白米 強化米	ケチャップ 醋 酒 醤油 塩 かつお節 醤油 酒 みりん	894	37.8	31.7	378	
		鶏肉 しゅうまい	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜	薄力粉 油 砂糖 でん粉						
			かぼちゃ グリンピース	砂糖						
		いわしの梅煮	プロッコリー	イタリアンドレッシング						
25 (月)	ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 茄で野菜 鶏肉のバターしょうゆ煮 五目汁	牛乳		精白米 強化米	醤油 みりん 酒 醤油 酒 かつお節 かつお節 醤油 酒 塩	800	40.9	24.9	297	
		赤魚	生姜 アスパラ きゅうり 人参 切干大根	砂糖 胡麻ドレッシング						
		鶏肉	玉ねぎ いんげん	じゃが芋 バター 砂糖						
		豚肉 油揚げ	えのき 人参 筍	かつお節 醤油 酒 塩						
26 (火)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル じゃがいも キャベツのごまドレッシング トマトスープ	牛乳		精白米 強化米	4月の平均	812	32.2	26.4	335	
		鶏肉 しらす	ねぎ にんにく 唐辛子 ピーマン							
		錦糸卵 ハム	キャベツ きゅうり							
		大豆	トマト 玉ねぎ 人参 えのき グリンピース バセリ							
27 (水)	ご飯 牛乳 牛丼 若竹煮 大根のレモン漬け すまし汁	牛乳		精白米 強化米	4月の平均	809	33.4	23.8	359	
		牛肉		砂糖						
		若竹	わかめ	砂糖						
		大根のレモン漬け	大根 人参 レモン 小松菜 えのき	かつお節 醤油 酒						
28 (木)	ご飯 牛乳 ハヤシライス バリバリサラダ ライチゼリー	牛乳		精白米 強化米	4月の平均	807	25.1	24.8	271	
		豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく	油						
			大根 きゅうり レタス	ワンタン皮 油 イタリアンドレッシング						
				ライチゼリー						
29 (金)	昭和の日									

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。

魚・肉・卵・大豆製品など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。

緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。炭水化物や脂質を多く含む食品。

米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

