

令和5年度4月 予定献立表 ★月目標：学校給食について知ろう



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 (緑色のグループ)	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(木)	ご飯 牛乳 せりの卵焼き 茹で野菜 ふきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 <b>始業式</b>	牛乳 卵 鶏肉 角天 厚揚げ みそ わかめ	人参 せり ねぎ キャベツ きゅうり ふき かぼちゃ しめじ	精白米 強化米 砂糖 コーン イタリアンドレッシング 油 砂糖	塩 醤油 酒 醤油 煮干し(だし)	762	32.7	25.1	382
7(金)	<b>入学式</b>								
10(月)	いなり寿司 牛乳 鶏のBBQソース 肉しゅうまい たけのこの土佐煮 花ふのお吸い物 <b>入学進級祝い献立</b>	牛乳 油揚げ 鶏肉 しゅうまい 厚揚げ かつお節 豆腐	りんご 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 絹さや 小松菜 干ししいたけ	精白米 強化米 砂糖 ごま 砂糖 ごま 砂糖 ふ	酢 塩 醤油 オイスターソース みりん 醤油 酒 みりん かつお節(だし) 醤油 酒 みりん	809	37.2	30.1	407
11(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 揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	生姜 にんにく キャベツ 人参 かぼちゃ いんげん 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 胡椒 カレー粉 醤油 煮干し(だし)	832	31.2	27.3	304
12(水)	ご飯 牛乳 ボークカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム 海藻ミックス ヨーグルト	玉ねぎ 人参 りんご にんにく きゅうり みかん パイン 白桃	精白米 強化米 じゃが芋 油 コーン シロップ	醤油 酒 胡椒 青じそドレッシング	841	27.0	22.9	326
13(木)	ご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き フロccoli ごぼうキーマ ポトフ	牛乳 ホキ チーズ 大豆 豚肉 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 フロccoli トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	精白米 強化米 マヨネーズ ごまドレッシング 油 じゃが芋 オリーブ油	酒 塩 胡椒 カレー粉 塩 コンソメ コンソメ 酒	833	39.1	28.8	365
14(金)	ピースご飯 牛乳 鯖の生姜煮 いんげんのごま和え 大豆の五目煮 すまし汁	牛乳 わかめ 鯖の生姜煮 大豆 角天 豆腐 かまぼこ	グリーンピース いんげん 人参 蒟蒻 干ししいたけ 絹さや ほうれん草 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま 砂糖 でん粉	酒 醤油 醤油 酒 煮干し(だし) 醤油 みりん	811	31.4	26.4	349
17(月)	コッパン 牛乳 <b>パン給食</b> 鶏肉のグリル チリコンカン 野菜スープ 冷やしぜんざい いちごジャム	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ えのき 小松菜 人参 パセリ	コッパン 油 砂糖 粒あん 白玉だんご ジャム	酒 みりん 醤油 塩 胡椒 コンソメ カレー粉 コンソメ 醤油	861	38.0	30.0	340
18(火)	ご飯 牛乳 じゃが芋と豚肉の甘酢がらめ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐	ピーマン パプリカ 干ししいたけ ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり 人参 白菜 えのき 玉ねぎ 人参 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 油 薄力粉 でん粉 砂糖 コーン イタリアンドレッシング でん粉	鶏がら 酒 醤油 酢 みりん 和風ドレッシング 鶏がら(だし) 醤油 酒	813	30.2	24.2	304
19(水)	ご飯 牛乳 魚のカレーニエル ほうれん草のソテー ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 赤魚 ハム 厚揚げ みそ	ほうれん草 人参 きゅうり えのき 人参	精白米 強化米 薄力粉 コーン 油 バター じゃが芋 マヨネーズ コーン でん粉	塩 胡椒 カレー粉 塩 鶏がら(だし) 醤油 酒	822	35.0	28.3	329
20(木)	ご飯 牛乳 鯖のごま照り焼き ミニトマト 卵の花の炒り煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鯖 おから 角天 厚揚げ みそ わかめ	ミニトマト 人参 ねぎ 干しシイタケ しめじ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 煮干し(だし)	815	36.6	27.8	343
21(金)	ご飯 牛乳 衣笠丼 若竹煮 大根のレモン漬け すまし汁	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ねぎ 干しシイタケ たけのこ 大根 人参 レモン 小松菜 えのき	精白米 強化米	かつお節(だし) みりん 醤油 酒 醤油 塩 かつお節(だし) 醤油 みりん	802	33.4	25.1	407
24(月)	ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 茹で野菜 鶏肉のバターしょうゆ煮 五目汁	牛乳 赤魚 鶏肉 豚肉 油揚げ	生姜 アスパラ きゅうり 切干大根 玉ねぎ 絹さや えのき 人参 たけのこ	精白米 強化米 コーン 砂糖 胡麻ドレッシング じゃが芋 バター 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節(だし) 醤油 酒 かつお節(だし) 醤油 酒 塩	824	41.3	25.8	305
25(火)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル じゃがピーマン キャベツのごまドレし和え トマトスープ	牛乳 鶏肉 しらす 錦糸卵 ハム 大豆	ねぎ にんにく 唐辛子 ピーマン キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 えのき グリンピース パセリ	精白米 強化米 砂糖 じゃが芋 ごまドレッシング ごま	ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 鶏がら(だし) 醤油	803	32.4	26.0	304
26(水)	ご飯 牛乳 いわしのトマト煮 マカロニソテー アスパラのごま和え 根菜のミネストローネ	牛乳 いわしのトマト煮 ハム 大豆 ベーコン	玉ねぎ パプリカ アスパラ 人参 唐辛子 大根 れんこん 玉ねぎ ごぼう 人参 にんにく	精白米 強化米 マカロニ オリーブ油 ごま 砂糖 オリーブ油	塩 胡椒 醤油 みりん ケチャップ 醤油 塩 コンソメ	786	32.5	23.4	539
27(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 ホキ ハム 海藻ミックス 豆腐 わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 人参 生姜 にんにく きゅうり ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま ごま油 ふ	醤油 みりん 豆板醤 塩 胡椒 酢 醤油 鶏がら(だし) 醤油	767	33.5	19.4	379
28(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス パリパリサラダ ライチゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム にんにく 大根 きゅうり レタス	精白米 強化米 油 ワンタン皮 油 イタリアンドレッシング ライチゼリー	ハヤシルウ ウスターソース	818	24.6	26.0	273
29(土)	<b>昭和の日</b>								



●食べ物は3つの食品群に分けられるよ！給食の献立注目して見てみてね！

○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・海藻類など

○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

4月の平均

812	33.5	26.0	354
-----	------	------	-----

1年間で、  
苦手なものを一つでも  
無くしましょうね。

