令和５年度６月　予定献立表　★6月の給食目標：よく噛んで食べよう

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）
1 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		781	32.1	22.9	330
	酢豚	豚肉	玉ねぎ　人参　ピーマン　干しシイタケ	でん粉　油　砂糖	塩　胡椒　カレー粉　コンソメ				
	春雨サラダ	錦糸卵　ハム	きゅうり　もやし　人参	春雨　砂糖　ごま　油	醤油				
	揚げのコンソメスープ	豆腐　油揚げ	キャベツ　えのき　人参		コンソメ　醤油　胡椒				
2 (金)	ご飯　牛乳　佐賀みかんジュース	牛乳	みかんジュース	精白米　強化米		845	34.0	31.6	346
	松風焼き　ピーマンのおかか炒め	鶏肉　卵　味噌　厚揚げ　かつお節	玉ねぎ　ねぎ　ピーマン　しめじ	砂糖　ごま　油	醤油　酒				
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり　人参	マカロニ　マヨネーズ　コーン　ドレッシング					
	豆腐のみそ汁　壮行式	豆腐　味噌　わかめ	玉ねぎ		煮干し（だし）				
5 (月)	～ 振 替 休 日 ～								
6 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		872	28.1	27.6	421
	豆カレー	ミックスビーンズ　豚肉	なす　玉ねぎ　人参	油	カレールウ　ケチャップ　ウスターソース				
	切干大根のサラダ	ハム	きゅうり　パプリカ　切干大根	ドレッシング					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
7 (水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		865	32.5	33.3	405
	シシャモフライ　ブロッコリー	シシャモフライ	ブロッコリー	油　ドレッシング					
	鶏肉のバターしょうゆ煮	鶏肉	玉ねぎ　いんげん	じゃが芋　バター　砂糖	かつお節（だし）　醤油　酒				
	野菜のつみれ汁	野菜つみれ　油揚げ	玉ねぎ　人参　ねぎ		かつお節（だし）　醤油　みりん				
8 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		758	32.0	23.5	339
	白身魚のカレームニエル　いんげんソテー	赤魚　ウインナー	いんげん　人参　にんにく	薄力粉　バター　コーン	塩　胡椒　コンソメ				
	ピーナッツ和え	ハム	小松菜　人参	バターピーナッツ　砂糖　ごま　油	醤油				
	コンソメスープ	ベーコン	キャベツ　玉ねぎ　人参　パセリ	じゃが芋　油	コンソメ　醤油				
9 (金)	エビピラフ　牛乳	牛乳　卵　エビ	玉ねぎ　ピーマン	精白米　強化米　油　バター	鶏がら　醤油　酒	796	29.6	23.4	326
	しゅうまい	しゅうまい	きゅうり		醤油　酢				
	なすのごま和え		なす　人参　生姜	ごま　砂糖	醤油				
	野菜スープ	鶏ささみ	チンゲン菜　玉ねぎ　人参	油	コンソメ　塩　胡椒				
12 (月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		809	31.5	22.7	336
	肉じゃが	牛肉	玉ねぎ　人参　いんげん	じゃが芋　蒟蒻　油	かつお節（だし）　醤油　みりん				
	海苔酢あえ	鶏ささみ　海苔	キャベツ　きゅうり　パプリカ	砂糖	醤油　酢				
	かぼちゃのみそ汁	豆腐　味噌　油揚げ	かぼちゃ　えのき		煮干し（だし）				
13 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		782	33.1	25.7	364
	ポークチャップ　ほうれん草のサラダ	豚肉	玉ねぎ　しめじ　にんにく　ほうれん草　人参	油　砂糖	ケチャップ　ウスターソース　酒				
	ひじきの炒め煮	角天　ひじき	人参　いんげん	しらたき　コーン　油　砂糖	醤油　みりん　酒				
	チンゲン菜スープ	ベーコン	チンゲン菜　玉ねぎ　人参	でん粉　油	鶏がら　醤油　酒　胡椒				
14 (水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		817	36.9	27.7	373
	鶏肉のBBQ焼き　ほうれん草のソテー	鶏肉	りんご　生姜　にんにく　ねぎ　ほうれん草　人参	ごま　砂糖　コーン　バター	醤油　みりん　オイスターソース　塩　胡椒				
	五目煮		人参　いんげん　干しシイタケ	蒟蒻　砂糖	醤油　酒				
	じゃが芋のみそ汁		玉ねぎ　小松菜	じゃが芋	煮干し（だし）				
15 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		804	36.0	27.0	438
	柳川風煮	豚肉　卵　油揚げ	玉ねぎ　ごぼう　人参　干しシイタケ	蒟蒻　砂糖　油	醤油　みりん　酒				
	小松菜とじゃこ炒め	しらす	小松菜　人参	バターピーナッツ　ごま　油	醤油　酒　みりん				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ　味噌	玉ねぎ　ニラ		煮干し（だし）				
16 (金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		807	34.8	29.5	355
	魚の中華煮　チンゲン菜炒め	鯖　角天	生姜　にんにく　チンゲン菜　人参	砂糖　油	豆板醤　醤油　酒　オイスターソース　みりん　塩　胡椒				
	茹で野菜		キャベツ　きゅうり	コーン	ノンオイルドレッシング				
	わかめのみそ汁	豆腐　味噌　わかめ	人参　切干大根	ごま	煮干し（だし）				
19 (月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		836	34.2	27.3	302
	豚肉のピリ辛炒め　かぼちゃのムニエル	豚肉	キャベツ　ピーマン　ねぎ　パプリカ　かぼちゃ	油　薄力粉	豆板醤　酒　醤油　塩				
	ギョーザ	ギョーザ		油					
	中華スープ	ベーコン	チンゲン菜　ニラ　人参　切干大根	でん粉　油	鶏がら　醤油　胡椒				
20 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		785	38.7	25.1	337
	赤魚の生姜煮　茹で野菜	赤魚	生姜　キャベツ　きゅうり　人参	砂糖	醤油　みりん　ノンオイルドレッシング				
	鶏肉のバターしょうゆ煮	鶏肉	玉ねぎ　いんげん	じゃが芋　バター　砂糖	かつお節（だし）　醤油　酒				
	小松菜のお吸い物	豆腐　油揚げ	小松菜　えのき		かつお節（だし）　醤油　酒				
21 (水)	かしわご飯　牛乳	鶏肉　油揚げ　牛乳	えのき　人参　ごぼう　いんげん	精白米　強化米　ごま　砂糖	醤油　酒	835	31.1	30.1	354
	ちくわ２種揚げ　とうもろこし	ちくわ		油　薄力粉　とうもろこし	青のり　カレー粉				
	ひじきのマヨネーズあえ	ひじき	いんげん　人参　唐辛子	マヨネーズ　コーン					
	豆腐のお吸い物	豆腐　油揚げ	干しシイタケ　ねぎ		煮干し（だし）　醤油				
22 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		876	27.7	28.2	366
	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ　人参　しめじ　にんにく	じゃが芋　油	鶏がら　カレールウ　カレー粉				
	人参サラダ	チーズ	人参　きゅうり	マヨネーズ	塩　胡椒				
	甘夏缶		甘夏	シロップ					
23 (金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		832	34.0	31.7	324
	サバのごま衣焼き　ほうれん草のソテー	鯖	生姜　ほうれん草　人参	コーン　バター	醤油　みりん　酒　塩　胡椒				
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり　枝豆	じゃが芋　マヨネーズ	塩　胡椒				
	すまし汁	豆腐　油揚げ	玉ねぎ　人参		煮干し（だし）　醤油　みりん				
26 (月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		785	28.7	26.4	370
	マーボー青梗菜　ごまドレあえ	豚肉　錦糸卵　ハム	玉ねぎ　ねぎ　チンゲン菜　人参　干しシイタケ　生姜　にんにく　キャベツ　きゅうり	でん粉　油　ごま	豆板醤　醤油　酒　オイスターソース　ノンオイルドレッシング				
	じゃがひじき	角天　ひじき	いんげん	じゃが芋　油　砂糖	醤油　みりん　酒				
	豆腐スープ	豆腐	干しシイタケ　ねぎ　生姜	油	鶏がら　醤油				
27 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		814	33.9	29.8	283
	サバケチャップ　チンゲン菜ソテー	鯖　ベーコン	チンゲン菜　えのき　にんにく	砂糖　油	ケチャップ　醤油　酒　みりん　塩　胡椒				
	マカロニサラダ	ツナ	きゅうり　枝豆	マカロニ　ドレッシング					
	わかめスープ	わかめ	玉ねぎ　人参	油	鶏がら　醤油				
28 (水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		827	33.9	23.8	382
	衣笠丼　大豆煮	卵　鶏肉　油揚げ　大豆　角天	玉ねぎ　ねぎ　干しシイタケ　人参	砂糖	かつお節（だし）　みりん　醤油　酒				
	ほうれん草のソテー		ほうれん草　人参	コーン　バター	塩　胡椒				
	佐賀みかんゼリー			ゼリー					
29 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		805	33.0	25.7	303
	鶏肉と大豆のごまがらめ　ミニトマト	鶏肉　大豆	かぼちゃ　人参　ミニトマト	油　薄力粉　でん粉　砂糖　ごま	醤油　みりん				
	海藻サラダ	ハム　海藻ミックス	きゅうり	コーン　砂糖　油	酢　醤油				
	ワンタンスープ	豚肉	玉ねぎ　人参	ワンタン皮　油	コンソメ　醤油				
30 (金)	いなり寿司　牛乳	牛乳		精白米　強化米　砂糖　ごま	酢　塩	827	31.7	28.1	345
	皿うどん	豚肉　かまぼこ　エビ	キャベツ　玉ねぎ　人参　ねぎ　きくらげ	チャーメン　でん粉　油	鶏がら　醤油　酒　オイスターソース　胡椒				
	大根サラダ		きゅうり　枝豆　人参　切干大根	ドレッシング					
					6月の平均	817	32.7	27.2	352

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。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、栄養の吸収を助けてくれます。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。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など