

令和6年度5月 予定献立表 ★月目標：しっかり手を洗おう

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 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉のフルーティ焼き 小松菜のソテー 五目煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 角天 味噌 わかめ	にんにく 小松菜 人参 人参 絹さや 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ	精白米 強化米 りんごジャム 蒟蒻 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 塩 胡椒 醤油 酒 煮干し(だし)	791	33.8	25.1	351
2 (木)	ご飯 牛乳 <span style="background-color: yellow;">子どもの日献立</span> いわしの生姜煮 キャベツのボン酢あえ 揚げ出し豆腐 野菜スープ よもぎ団子	牛乳 いわしの生姜煮 豆腐 豚肉 ベーコン	キャベツ もやし グリンピース 生姜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 いんげん	精白米 強化米 コーン 薄力粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 よもぎ団子	醤油 酢 かつお節(だし) 醤油 みりん コンソメ 醤油	923	40.1	29.9	607
3 (金)	<b>憲法記念日</b>								
4 (土)	<b>みどりの日</b>								
5 (日)	<b>こどもの日</b>								
6 (月)	～振替休日～								
7 (火)	ご飯 牛乳 鱈の照り焼き じゃが芋の土佐煮 チンゲン菜のソテー 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 鱈 かつお節 味噌 油揚げ	生姜 いんげん チンゲン菜 しめじ	精白米 強化米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 酒 煮干し(だし)	796	32.9	23.6	316
8 (水)	ご飯 牛乳 ポークチャップ 野菜炒め ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 角天 ひじき 厚揚げ 味噌	にんにく チンゲン菜 しめじ 人参 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 油 砂糖 しらたき コーン 油 砂糖	ケチャップ ウスターソース 酒 コンソメ 胡椒 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	797	35.1	27.6	394
9 (木)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース レタスサラダ ミルクスープ	牛乳 豚肉 卵 牛乳 ハム	玉ねぎ トマト フロccoliー えのき マッシュルーム 人参 レタス きゅうり 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米 パン粉 砂糖 油 コーン ドレッシング 油	ウスターソース 酒 コンソメ 塩 胡椒 タイム コンソメ 胡椒	817	33.6	30.1	348
10 (金)	ご飯 牛乳 ブリの生姜煮 人参のきんぴら いも煮 団子のお吸い物	牛乳 ブリ 豚肉 つくね	生姜 人参 ごぼう 小松菜 しめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 ごま 油 砂糖 里芋 砂糖	醤油 酒 みりん 鶏がら 醤油 酒 塩	849	37.7	29.4	303
13 (月)	ご飯 牛乳 魚のカレームニエル 小松菜のソテー たけのこの土佐煮 キャロットポターージュ	牛乳 赤魚 厚揚げ かつお節 牛乳	小松菜 人参 たけのこ いんげん 人参 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 薄力粉 バター	カレー粉 塩 胡椒 醤油 酒 みりん 鶏がら 塩 胡椒	749	34.0	20.8	427
14 (火)	ご飯 牛乳 竜田揚げ 人参の卵炒め きゅうりのしらす和え 沢煮椀	牛乳 ホキ 卵 しらす わかめ 豚肉 油揚げ	生姜 人参 きゅうり 生姜 ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 油 でんぷん 砂糖 ごま	醤油 酒 塩 青じそドレッシング かつお節(だし) 醤油 酒 みりん	730	35.2	22.1	324
15 (水)	ご飯 牛乳 ミートローフ 人参グラッセ じゃが芋のきんぴら わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ 豆腐 わかめ	トマト 玉ねぎ 人参 枝豆 人参 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 砂糖 バター じゃが芋 しらたき 油 ごま 砂糖 ごま	ケチャップ ウスターソース 酒 塩 胡椒 ナツメグ 醤油 みりん 煮干し(だし) 醤油	819	30.8	27.5	368
16 (木)	ご飯 牛乳 ホキのごま衣焼き 中華風あえ 卵の花の炒り煮 じゃが芋と揚げのみそ汁	牛乳 ホキ ハム おから 角天 豆腐 味噌 油揚げ	生姜 きゅうり 切干大根 人参 いんげん ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 ごま コーン 油 砂糖 油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 酢 醤油 みりん 煮干し(だし)	740	35.4	18.5	366
17 (金)	ご飯 牛乳 <span style="background-color: yellow;">給食試食会</span> チキンの照り焼き 小松菜の炒め煮 春雨のごま和え 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 錦糸卵 豚肉 厚揚げ 味噌	小松菜 しめじ キャベツ きゅうり ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 春雨 ごま 砂糖 里芋	醤油 酒 みりん 醤油 酢 煮干し(だし)	831	35.2	30.1	361
20 (月)	ご飯 牛乳 カレイの唐揚げ ひじき煮 鶏肉のバターしょうゆ煮 茗竹汁	牛乳 カレイ 油揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ わかめ	人参 玉ねぎ 絹さや たけのこ	精白米 強化米 油 薄力粉 でんぷん コーン ごま じゃが芋 バター 砂糖	塩 胡椒 醤油 みりん かつお節(だし) 醤油 酒 かつお節(だし) 醤油 酒 みりん 塩	796	36.4	25.2	332
21 (火)	ご飯 牛乳 卵のオープン焼き さっぱり和え ツナサラダ トマトスープ	牛乳 卵 ウィンナー 海藻ミックス ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ しめじ いんげん	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ コーン 油	青じそドレッシング 鶏がら 酒 醤油	818	26.5	32.5	301
22 (水)	ご飯 牛乳 肉野菜炒め 揚げなすのおろしかけ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パプリカ たら 生姜 なす かぼちゃ 大根 生姜 玉ねぎ	精白米 強化米 油 油	酒 ウスターソース コンソメスープ 塩 胡椒 かつお節(だし) 醤油 酒 煮干し(だし)	780	30.7	25.9	352
23 (木)	チキンライス 牛乳 カラフルサラダ 牛肉と人参のマスタードあえ コンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 牛肉 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり 大根 人参 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ	精白米 強化米 バター 油 砂糖 コーン ドレッシング 油 ごま コーンクリーム 油	ケチャップ コンソメ 塩 胡椒 粒マスタード 醤油 オイスターソース みりん 塩 胡椒	809	27.9	28.4	308
24 (金)	ご飯 牛乳 チキンカレー 盛り合わせサラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ アスパラ ミコトマト きゅうり パプリカ	精白米 強化米 ドレッシング ゼリー	鶏がら(だし) カレールウ ウスターソース カレー粉	830	24.0	24.2	304
27 (月)	ご飯 牛乳 豚丼 ほうれん草のおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 錦糸卵 かつお節 厚揚げ 味噌 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき 生姜 にんにく ほうれん草 しめじ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 砂糖	醤油 酒 オイスターソース 醤油 煮干し(だし)	762	34.0	20.5	388
28 (火)	ご飯 牛乳 豚キムチ ジャーマンポテト 春雨の酢の物 わかめスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー 粉チーズ ハム ベーコン わかめ	キムチ もやし ねぎ にんにく パセリ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま 油 コーン	酒 醤油 オイスターソース 酢 醤油 鶏がら 醤油	837	30.3	29.8	363
29 (水)	ご飯 牛乳 家常豆腐 もやしのナムル 中華スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉	玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 人参 生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 人参 たら 干しいたけ	精白米 強化米 油 でんぷん 砂糖 ごま 油 でんぷん 油	豆板醤 酒 オイスターソース 醤油 鶏がら(だし) 醤油 鶏がら(だし) 醤油 酒 塩	717	26.3	23.4	464
30 (木)	混ぜご飯 牛乳 アジごまフライ ほうれん草のごま和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ アジフライ 豆腐 味噌 豚肉	しめじ ごぼう 人参 いんげん ほうれん草 人参 大根 人参	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 里芋	みりん 醤油 醤油 煮干し(だし)	717	29.5	20.1	355
31 (金)	ご飯 牛乳 千草焼き フロccoliー かぼちゃ煮 大根のみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 ひじき 豆腐 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン フロccoliー かぼちゃ いんげん 玉ねぎ 切干大根	精白米 強化米 砂糖 ドレッシング 砂糖	かつお節(だし) 醤油 酒 塩 かつお節(だし) 醤油 みりん 煮干し(だし)	774	31.2	24.6	359
<b>5月の平均</b>						794	32.4	25.7	366



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。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

