

令和6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)
3 (月)	～ 振替休日～								
4 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		791	32.1	22.9	331
	酢豚	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ	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				
5 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		799	35.2	26.6	351
	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 干しいたけ	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)				
6 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		861	31.2	34.5	379
	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				
7 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		755	32.2	23.6	343
	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				
10 (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)				
11 (火)	エビピラフ 牛乳	牛乳 卵 エビ	玉ねぎ ビーマン	精白米 強化米 油 バター	鶏がら 醤油 酒	793	29.4	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 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		779	32.9	25.7	364
	ボークチャップ 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				
13 (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 干しいたけ	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)				
14 (金)	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							
17 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		808	34.8	29.6	357
	魚の中華煮 チンゲン菜炒め	サバ 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	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)				
18 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		833	34.0	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 ビーマン 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				
19 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		874	27.5	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	甘夏	シロップ					
20 (木)	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	798	27.5	29.5	350
	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	干しいたけ ねぎ		煮干し(だし) 醤油				
21 (金)	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 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				
24 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		839	34.2	32.3	338
	サバのごま衣焼き ほうれん草のソテー	サバ	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				
25 (火)	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 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	でん粉 油 ごま	豆板醤				
	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	干しいたけ ねぎ 生姜	油	鶏がら 醤油				
26 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		816	33.9	30.2	283
	サバケチャップ チンゲン菜ソテー	サバ 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				
27 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		845	32.7	25.5	379
	衣笠丼 大豆煮	卵 鶏肉 油揚げ 大豆 角天	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 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				
	レモンゼリー			ゼリー					
28 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		817	32.9	27.9	305
	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				
	ワントンスープ	豚肉	玉ねぎ 人参	ワントン皮 油	コンソメ 醤油				
6月の平均						814	32.3	27.2	351



○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

