

令和6年度7月 予定献立表 ★7月の給食目標：夏を元気に過ごそう

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(月)	ご飯 牛乳 鮭のごま衣焼き ほうれん草ソテー 厚揚げのあんかけ コンソメスープ	牛乳 鮭 厚揚げ 豚肉 豚肉	生姜 ほうれん草 人参 チンゲン菜 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 ごま コーン バター 油 でん粉 じゃが芋	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 かつお節(だし) 醤油 みりん コンソメ 醤油	764	38.2	23.4	377
2(火)	ご飯 牛乳 夏野菜カレー じゃこサラダ ブドウゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 しらす	玉ねぎ なす 人参 オクラ キャベツ きゅうり 枝豆	精白米 強化米 油 チャーメン ドレッシング ゼリー	カレールウ ウスターソース 鶏がら カレー粉	859	26.4	28.9	309
3(水)	ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 チンゲン菜ソテー ごまドレし和え 豆腐のお吸い物	牛乳 さば生姜煮 ウィンナー 錦糸卵 ハム 豆腐 わかめ	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 油 油 油	酒 コンソメ ノンオイルドレッシング コンソメ 醤油	729	29.7	24.1	519
4(木)	チキンライス 牛乳 しゅうまい 小松菜のじゃこ炒め チンゲン菜のスープ	牛乳 鶏肉 しゅうまい しらす ベーコン 油揚げ	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり 小松菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 バター 油 砂糖 油 油 でん粉	コンソメ 胡椒 ドレッシング 酒 塩 胡椒 コンソメ 醤油 胡椒	838	27.0	26.3	357
5(金)	ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 星形コロッケ マカロニサラダ 七夕そうめん 七夕ゼリー	牛乳 赤魚 魚そうめん わかめ	生姜 キャベツ 枝豆 人参 アスパラガス オクラ 人参	精白米 強化米 コロッケ 油 マカロニ マヨネーズ ゼリー	醤油 酒 みりん ドレッシング かつお節(だし) 酒 醤油 みりん	846	32.1	23.9	306
8(月)	ご飯 牛乳 お好み卵焼き ブロッコリー かぼちゃ煮 揚げのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 かつお節 豆腐 味噌 油揚げ わかめ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 紅生姜 ブロッコリー かぼちゃ いんげん	精白米 強化米 マヨネーズ 砂糖	お好み焼きソース 煮干し(だし) 醤油 みりん 煮干し(だし)	804	31.0	28.4	355
9(火)	ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 ほうれん草ソテー チリコンカン 野菜スープ	牛乳 鯖生姜煮 ミックスビーンズ ベーコン	ほうれん草 人参 人参 にんにく トマト缶 小松菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 コーン バター じゃが芋 油 薄力粉 でん粉 砂糖	塩 胡椒 カレー粉 胡椒 コンソメ コンソメ 醤油	843	28.3	28.0	310
10(水)	ご飯 牛乳 白身フライ ジャーマンポテト 春雨サラダ オニオンスープ	牛乳 ホキフライ ウィンナー 粉チーズ 錦糸卵 ハム 豚肉	パセリ きゅうり もやし 人参 玉ねぎ セロリ	精白米 強化米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま 油 バター	ウスターソース 醤油 コンソメ 胡椒	787	28.0	23.4	330
11(木)	ご飯 牛乳 肉野菜炒め 揚げなすのおろしがけ 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 なら 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	349
12(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス 大根サラダ フレッシュパイン	牛乳 豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 人参 にんにく きゅうり 人参 切干大根 きくらげ パイナップル	精白米 強化米 油 ごま 油 砂糖	ハヤシルウ ウスターソース 醤油 酢	775	25.1	22.2	305
15(月)	海の日	<p>あと2杯、水を飲みましょう</p> <p>入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。</p>  							
16(火)	コーンご飯 牛乳 鶏肉のフルーティ焼き 茹で野菜 煮しめ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム 高野豆腐 角天 ウィンナー	人参 玉ねぎ 人参 人参 いんげん 干しシイタケ キャベツ えのき 人参 セロリ	精白米 強化米 コーン りんごジャム ドレッシング こんにゃく 砂糖	醤油 コンソメ 醤油 酒 塩 胡椒 醤油 酒 コンソメ 醤油 胡椒	786	34.5	26.9	348
17(水)	ご飯 牛乳 麻婆なす チンゲン菜ソテー 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 角天 ベーコン	なす ねぎ ピーマン 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 人参 きくらげ キャベツ 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 油 でん粉 油	豆板醤 酒 醤油 オイスターソース 鶏がら 酒 オイスターソース 塩 胡椒 醤油 酒 鶏がら 胡椒	751	29.0	25.3	361
18(木)	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	800	30.4	27.4	369
19(金)	ご飯 牛乳 夏のカラフル丼 なすのツナ和え 佐賀みかんジュース	牛乳 豚肉 錦糸卵 ツナ	玉ねぎ 小松菜 パプリカ なら なす 人参 生姜 みかんジュース	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 砂糖 油	酒 醤油 オイスターソース 鶏がら 醤油 酢	772	26.0	21.3	344
7月の平均						795	29.7	25.4	353



- 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

