

令和7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 値			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
7 (月)	ご飯 牛乳 カレー カニクリームコロッケ サラダ	牛乳 鶏肉 	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 人参 コーン	精白米 強化米 じゃが芋 油 カニクリームコロッケ ドレッシング	カレールウ 醤油 りんごビューレー トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 食塩 鶏がら 醤油 酢	936	24.1	30.9	327
8 (火)	入学式		  						
9 (水)	さくらちらし 牛乳 ささみの胡麻和え えびボール汁 お祝いクレープ 	牛乳 鶏肉 海老ボール	キャベツ 人参 小松菜 生姜 えのき 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 ごま 砂糖 いちごクレープ	酢 塩 醤油 煮干し(だし) 食塩 醤油	807	31.3	25.8	353
10 (木)	ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 スパゲッティサラダ 筑前煮 みそ汁	牛乳 いわしのごま味噌煮 ロースハム 鶏肉 角天 油揚げ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 コーン ごぼう たけのこ 人参 れんこん いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 スパゲッティ チーズ マヨネーズ こんにゃく 砂糖 麩	 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	904	37.8	30.6	598
11 (金)	チキンライス 牛乳 牛肉コロッケ サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり 人参 キャベツ 人参	精白米 強化米 油 バター 牛肉コロッケ ドレッシング  じゃが芋	トマトケチャップ 食塩 コンソメ こしょう コンソメ 醤油	855	28.3	28.6	309
14 (月)	ご飯 牛乳 魚の磯部揚げ 塩昆布和え 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	牛乳 さわか 鶏卵 あおのり 昆布 鶏肉 厚揚げ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま 砂糖	醤油 醤油 みりん 煮干し(だし)	809	36.7	25.4	342
15 (火)	わかめご飯 牛乳 とり天 サラダ チンゲン菜ソテー 春雨スープ	わかめご飯の素 牛乳 鶏肉 鶏卵 	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 コーン 人参 もやし チンゲン菜 人参 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 でん粉 油 ドレッシング 油 緑豆春雨	酒 醤油 酢 みりん 食塩 こしょう 醤油 食塩 鶏がら	761	38.2	17.1	331
16 (水)	ご飯 牛乳 魚のピリ辛あんかけ ほうれん草のナムル お豆腐焼売 わかめスープ	牛乳 ホキ お豆腐焼売 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 油 でん粉 油	豆板醤 醤油 みりん 鶏がら 醤油 食塩	862	38.7	27.1	375
17 (木)	ハンバーグ 枝豆サラダ いんげんのごままぶし すまし汁	牛乳 豚肉 牛肉 牛乳 鶏卵 わかめ	えのき 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 コーン 枝豆 いんげん 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 パン粉 砂糖 ドレッシング ごま 砂糖 麩	食塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ 醤油 煮干し(だし) 食塩 醤油	775	30.9	24.5	319
18 (金)	ご飯 牛乳 アジごまフライ サラダ 金平ごぼう 具沢山みそ汁	牛乳 アジごまフライ 厚揚げ 味噌	キャベツ パプリカ 人参 コーン ごぼう 人参 しらだき 白菜 大根 人参 しめじ ねぎ	精白米 強化米 ドレッシング 油 ごま 砂糖 こんにゃく 砂糖	 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	842	30.6	31.6	906
21 (月)	ご飯 牛乳 お好み焼き焼卵焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 	玉ねぎ キャベツ ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 かぼちゃ いんげん	精白米 強化米 マヨネーズ ドレッシング 砂糖	かつお節 お好み焼きソース 煮干し(だし) 醤油 みりん 煮干し(だし)	832	31.7	30.5	376
22 (火)	ご飯 牛乳 さんまみぞれ煮 おかか和え 豚汁 さがみかんゼリー	牛乳 さばみぞれ煮 豚肉 厚揚げ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 人参 ねぎ 大根	精白米 強化米 里芋 さがみかんゼリー	かつお節 醤油 煮干し(だし)	811	29.8	25.6	335
23 (水)	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ キャベツカレー炒め ひじき煮 みそ汁	牛乳 鶏肉  干しひじき 角天 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	にんにく しょうが キャベツ 人参 人参 いんげん 玉ねぎ	でん粉 薄力粉 油 こんにゃく 油 砂糖	食塩 醤油 みりん 酒 こしょう カレー粉 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	834	31.8	31.0	352
24 (木)	ご飯 牛乳 魚のスパイス焼き サラダ 大豆の昆布煮 豆乳みそ汁	牛乳 メルルーサ 大豆 角天 昆布 豆乳 味噌	キャベツ きゅうり 人参 パプリカ コーン ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	精白米 強化米 油 ドレッシング しらだき 砂糖	酒 食塩 こしょう 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	714	33.8	18.1	344
25 (金)	ご飯 牛乳 酢豚 アーモンドサラダ 揚げのコンソメスープ	牛乳 豚肉  豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 コーン 人参 えのき	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 アーモンド ドレッシング	酒 醤油 鶏がら トマトケチャップ 酢 コンソメ 醤油 こしょう	776	31.1	24.7	321
28 (月)	ご飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ サラダ 茎わかめ煮 みそ汁	牛乳 茎わかめ 鶏肉 角天 油揚げ 味噌	キャベツ アスパラガス コーン 人参 人参 白菜 しめじ ねぎ	精白米 強化米 れんこんのはさみ揚げ ドレッシング 油 砂糖	醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	908	32.0	32.4	354
29 (火)	昭和の日			 					
30 (水)	中華丼 牛乳 大根サラダ 春巻き ミニたい焼き	豚肉 海老 イカ かまぼこ うすらの卵 牛乳 	玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ 大根 きゅうり 人参 キャベツ コーン	精白米 強化米 でん粉 ドレッシング 春巻き ミニたい焼き	酒 醤油 オイスターソース 食塩 	927	32.1	29.9	318
4月の平均						835	32.4	27.1	391

●食べ物には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

※物資の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承願います。

1年間で、
苦手なものを一つでも
無くしましょう

