令和7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）
2 (月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		799	29.5	28.7	487
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							
	野菜のアーモンド和え		ほうれん草　キャベツ　もやし	アーモンド粉　砂糖	醤油				
	みぞれ汁	厚揚げ	大根　人参　白菜　干し椎茸		かつお節・昆布だし　醤油　みりん　塩				
3 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		803	32.5	24.9	453
	ごぼう天うどん	鶏肉　かまぼこ	玉ねぎ　人参　ねぎ　ごぼう	天ぷら粉　油　うどん	醤油　みりん　いりこ・昆布だし				
	豚しゃぶサラダ	豚肉	きゅうり　キャベツ　人参　にんにく　しょうが　ピーマン	ごま　砂糖	醤油　酢				
	大豆の煮物	大豆　さつま揚げ	人参　椎茸　いんげん	砂糖　こんにゃく	醤油　酒				
4 (水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		845	36.5	26.7	295
	鮭の香草焼き	鮭	バジル	オリーブ油　バター	シーズニングパウダー				
	パリパリサラダ	ロースハム	キャベツ　きゅうり　ピーマン	餃子の皮　油	ごまドレッシング				
	ミネストローネ	ベーコン　ミックスビーンズ	玉ねぎ　人参　大根　セロリ　トマト　パセリ　にんにく	オリーブ油　ラビオリ	コンソメ　塩　胡椒　鶏ガラスープ				
5 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		821	29.6	22.3	448
	エビチリ	えびフリッター	しょうが　にんにく　玉ねぎ	油　砂糖	酢　豆板醤				
	ほうれん草の卵とじ	卵	玉ねぎ　ほうれん草	ごま油	醤油　みりん　中華味				
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ　みそ	南瓜　人参　小松菜		いりこ（だし）				
6 (金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		876	26.4	27.7	337
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ		砂糖　片栗粉	ケチャップ　ソース　デミグラスソース　赤ワイン				
	フレンチサラダ		キャベツ　きゅうり　コーン		フレンチドレッシング　胡椒				
	クリームスープ	ベーコン　牛乳　スキムミルク	玉ねぎ　人参　パセリ　コーン	じゃが芋　油	シチュールウ　塩　胡椒				
9 (月)	定通体育大会代休								
10 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		905	33.3	38.9	288
	豚肉のアップルソース焼き	豚肉	りんご　しょうが　にんにく	砂糖	醤油　赤ワイン				
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう　人参　きゅうり	ごま　マヨネーズ　砂糖	酢　醤油				
	野菜スープ	ベーコン	玉ねぎ　人参　キャベツ　えのき　パセリ	油	コンソメ　塩　鶏がらスープ				
11 (水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		789	28.2	20.3	354
	千草焼	鶏肉　卵　豆腐	玉ねぎ　人参　ねぎ	油　砂糖	醤油　塩　みりん				
	きゅうりと海草の酢の物	海草mix　しらす干し	きゅうり	春雨　砂糖	酢　塩				
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ　みそ	玉ねぎ　人参　ねぎ	じゃが芋	いりこ（だし）				
12 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		779	32.5	22.3	315
	鯖の利休焼	さば		ごま	醤油　酒				
	かぼちゃのおよごし	みそ	かぼちゃ　ほうれん草　人参	ごま　こんにゃく　さとう	醤油　みりん				
	沢煮椀	豚肉	たけのこ　ごぼう　人参　もやし　えのき　しょうが　ねぎ		酒　醤油　塩　いりこだし				
13 (金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		988	33.0	39.7	321
	豚肉のオレンジジュース煮	豚肉	オレンジジュース	はちみつ	ケチャップ　ソース　醤油　からし　胡椒　赤ワイン				
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり　人参	じゃが芋　マヨネーズ　砂糖	酢　胡椒				
	カレースープ	ベーコン　牛乳　チーズ	キャベツ　玉ねぎ　人参　コーン　パセリ		ブイヨン　塩　胡椒　カレールー　鶏ガラスープ				
16 (月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		892	31.1	31.0	301
	青椒肉絲	豚肉	生姜　にんにく　玉ねぎ　人参　たけのこピーマン	砂糖　ごま油　片栗粉	醤油　オイスターソース　酒				
	春巻き	春巻き		油					
	もずくスープ	もずく　卵　豆腐	人参　たけのこ　ねぎ	ごま　片栗粉	鶏ガラスープ　塩　酒　胡椒　醤油				
	海苔の佃煮	海苔の佃煮							
17 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		866	29.7	20.2	353
	焼きそば	豚肉　かまぼこ　さつま揚げ	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ　人参　もやし	油　焼きそば麺	焼きそばソース				
	きゅうりの梅おかか和え	かつお節	キャベツ　きゅうり　人参　梅干し	さとう	酢				
	肉団子スープ	ミートボール	玉ねぎ　人参　チンゲン菜　白菜	ごま油　片栗粉	鶏がら　醤油　胡椒　塩				
18 (水)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		824	36.6	21.8	397
	豚カツ	豚肉　卵		パン粉　小麦粉　油	塩　胡椒　とんかつソース				
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	キャベツ　きゅうり　人参　しょうが	砂糖	酢　塩				
	なすのみそ汁	厚揚げ　みそ	なす　玉ねぎ　人参　ねぎ		いりこだし				
19 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		797	36.6	21.4	329
	鮭のムニエル	鮭		バター　薄力粉	塩　胡椒				
	茎わかめの炒り煮	茎わかめ　さつま揚げ	ごぼう　人参	ごま　ごま油　さとう　こんにゃく	醤油　みりん　唐辛子				
	ニラ玉スープ	卵　豆腐	人参　にら　たけのこ　もやし	片栗粉　ごま油	鶏ガラスープ　醤油　塩　胡椒　酒				
20 (金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		886	29.4	26.5	351
	夏野菜カレー	豚肉	玉ねぎ　南瓜　人参　なす　トマト　ピーマン　しょうが　にんにく　りんご	バター	デミグラスソース　醤油　カレールー赤ワインウスターソース				
	玉葱ときゅうりのサラダ	チーズ	玉ねぎ　きゅうり　コーン		和風ドレッシング				
	アセロラゼリー			アセロラゼリー					
23 (月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		745	33.5	18.2	332
	豚の角煮　ミニトマト	豚肉　牛乳	生姜　ミニトマト	さとう	醤油　みりん　酒				
	かけ和え	いか　みそ	きゅうり　大根　人参	すりごま　砂糖	酢　酒				
	わかめスープ	豆腐　わかめ　かまぼこ	レタス　ねぎ　コーン		中華味　醤油　塩　胡椒　鶏ガラ　酒				
24 (火)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		780	34.0	22.2	453
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚	玉ねぎ　しめじ　パセリ	マヨネーズ	塩　胡椒				
	おからの炒り煮	おから　さつま揚げ	干ししいたけ　ねぎ　人参　玉ねぎ	油　砂糖	醤油　みりん　酒				
	キャベツのみそ汁	油揚げ　みそ	きゃべつ　人参　小松菜　ねぎ		いりこだし				
25 (水)	メキシカンライス　牛乳	牛乳　鶏肉	玉ねぎ　ピーマン　コーン　グリーンピース	精白米　強化米　バター	塩　カレー粉　コンソメ	861	29.7	33.1	325
	鶏肉のトマト煮	鶏肉　生クリーム　牛乳	玉ねぎ　にんにく　トマト　パセリ	じゃが芋　油　小麦粉　砂糖	コンソメ　塩　胡椒　酒				
	イタリアンサラダ		きゅうり　キャベツ　コーン		イタリアンドレッシング　胡椒				
	ビーンズスープ	ベーコン　mixビーンズ　大豆	玉ねぎ　人参　キャベツ　パセリ		塩　胡椒　コンソメ　醤油　鶏ガラ				
26 (木)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		828	29.7	24.9	351
	担々麺	豚肉　みそ　牛乳	玉ねぎ　人参　チンゲン菜　にんにく	ちゃんぽん麺　油　ごま油　砂糖　ごま	中華味　塩　みりん　醤油　酒　豆板醤				
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪　青のり		小麦粉　片栗粉　油					
	切干大根とひじきサラダ	カニカマ　ひじき　しらす干し	切干大根　ほうれん草	ごま　さとう　油	酢　醤油				
27 (金)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		739	27.7	17.2	376
	手作りギョロッケ	つみれ　ひじき	しょうが　人参　玉ねぎ　キャベツ	片栗粉　パン粉　油	塩　酒　カレー粉				
	野菜の昆布和え	塩こんぶ	キャベツ　小松菜	ごま油	醤油				
	野菜ボールのすまし汁	野菜ボール　わかめ	えのき　人参　ねぎ		醤油　みりん　かつお節・昆布だし				
30 (月)	ご飯　牛乳	牛乳		精白米　強化米		795	31.7	24.6	307
	豚肉の生姜炒め	豚肉	玉ねぎ　ねぎ　しょうが	片栗粉　油　砂糖	醤油　みりん　酒				
	キャベツのゆかり和え		キャベツ　きゅうり　人参　しそ		醤油				
	ワンタンスープ	豚肉	玉ねぎ　人参　もやし　チンゲン菜	ワンタン皮　ごま油	中華味　醤油　塩　鶏がらスープ				
					6月の平均	831	31.6	25.6	359

※状況により食材・献立の変更がある場合があります。ご了承ください。