

令和8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)
6(月)	ご飯 牛乳 親子丼 里芋のそぼろ煮 麩の味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 鶏肉 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸 いんげん 人参 玉葱 人参 しめじ えのき ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 砂糖 里芋 油 麩	酒 醤油 醤油 みりん いりこ(だし)	863	33.6	22.9	329
7(火)	入学式			おめでとう					
8(水)	ちらし寿司 牛乳 鯖のゆず味噌煮 お祝い大福 ごぼうサラダ かまぼこのすまし汁	牛乳 鶏肉 錦糸卵 鯖のゆず味噌煮 ツナ かまぼこ 豆腐	人参 いんげん れんこん ごぼう 干し椎茸 ごぼう 人参 きゅうり 白菜 人参 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 お祝い大福 ごま マヨネーズ 砂糖	醤油 みりん 塩 酢 酢 醤油 かつおだし 昆布だし 醤油 塩	1016	33.7	41.9	465
9(木)	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ソーセージ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのき 人参 大根 パセリ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油	赤ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース コールスロードレッシング 塩 コンソメ 鶏がらスープの素	775	26.6	23.5	294
10(金)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き リャンパンウースー	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 春巻き ロースハム 卵	玉葱 人参 たけのこ ねぎ 椎茸 生姜 にんにく きゅうり もやし 人参 きくらげ	精白米 強化米 油 ごま油 ラー油 片栗粉 春雨 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま	酒 中華味 豆板醤 酢 醤油 塩	992	33.0	36.2	378
13(月)	ご飯 牛乳 魚の揚げびたし 玉ねぎとワカメのサラダ 味噌けんちん汁	牛乳 赤魚 わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ きゅうり ピーマン 大根 人参 ねぎ 椎茸	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく 油	醤油 みりん 和風ドレッシング 煮干し(だし) 酒 みりん	930	35.8	33.2	355
14(火)	ご飯 牛乳 ポークカレー かみかみサラダ	牛乳 豚肉 チーズ さきいか	人参 玉ねぎ りんご グリンピース にんにく 切干大根 人参 きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 ごま ごま油 砂糖	カレールー ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 醤油 酢	910	30.7	28.4	360
15(水)	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン	レモン 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき パセリ	精白米 強化米 油 でん粉 砂糖 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 油	醤油 塩 酒 酢 こしょう 鶏がら コンソメ 食塩	898	31.5	33.0	264
16(木)	ご飯 牛乳 サバの味噌煮 切干大根とひじきのサラダ かきたま汁	牛乳 鯖 味噌 オーシャンキング しらす干し ひじき 卵 かまぼこ	しょうが ほうれん草 切干大根 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ほうれん草	精白米 強化米 砂糖 ごま 砂糖 油 片栗粉	醤油 みりん 酒 醤油 酢 煮干し(だし) だしこぶ 食塩 醤油	844	35.6	25.9	333
17(金)	チキンライス 牛乳 豚肉のアップルソース焼き 海藻サラダ パンブキンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 海藻ミックス ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 グリンピース りんご しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ コーン パセリ	精白米 強化米 砂糖 バター 砂糖 バター	ケチャップ コンソメ ソース 塩 醤油 赤ワイン 青じそドレッシング ブイヨン 塩 胡椒 シチュールー	949	36.2	38.6	323
20(月)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 竹の子とふきの炒め煮 さつま芋のみそ汁	牛乳 竹輪 青のり 牛肉 鶏肉 味噌	ふき たけのこ いんげん にんにく 大根 ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 こんにゃく さつま芋	醤油 みりん 煮干し(だし)	803	27.2	20.3	316
21(火)	ご飯 牛乳 ミートスパゲティ キャベツのサラダ ふりかけ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ツナ ふりかけ	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト にんにく 胡瓜 キャベツ 人参	精白米 強化米 スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	塩 コンソメ ケチャップ デミグ ラスソース 赤ワイン ソース	977	32.2	32.4	336
22(水)	ご飯 牛乳 八宝菜 焼売 いりことアーモンドの佃煮	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵 焼売 いりこ	人参 たけのこ きくらげ チンゲ ン菜 白菜 玉ねぎ しょうが	精白米 強化米 でん粉 ごま油 砂糖 アーモンド 砂糖 はちみつ	食塩 醤油 酒 こしょう 中華味 ガラスープ 青じそドレッシング 醤油	834	31.8	31.0	352
23(木)	ご飯 牛乳 手作りギョロクケ キャベツの梅和え 魚そうめんのすまし汁	牛乳 すり身 ひじき かつお節 魚そうめん	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ キャベツ きゅうり 人参 梅干 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 パン粉 油 砂糖 かつお(だし) 昆布だし 醤油 塩	カレー粉 塩 酒 醤油 かつお(だし) 昆布だし 醤油 塩	864	34.4	26.1	450
24(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス フルーツゼリー	牛乳 豚肉 みかん パイン 桃缶	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	精白米 強化米 じゃが芋 油 アセロラゼリー	ハヤシルー デミグラスソース ソース 赤ワイン 塩 こしょう	742	27.0	17.3	344
27(月)	ご飯 牛乳 とり天 茄子のみそ炒め 若竹汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 みそ かまぼこ ワカメ	なす 玉葱 人参 生姜 筍 玉葱 人参 えのき ねぎ	精白米 強化米 天ぷら粉 油 油 砂糖 醤油 塩 だしこぶ かつお(だし)	塩 こしょう 酒 醤油 酒 醤油 塩 だしこぶ かつお(だし)	818	34.8	22.8	291
28(火)	ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ココロサラダ 肉団子スープ	牛乳 赤魚 チーズ ミートボール	玉葱 しめじ パセリ きゅうり 大根 人参 コーン 枝豆 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜	精白米 強化米 マヨネーズ 和風ドレッシング ごま油 片栗粉	塩 こしょう 和風ドレッシング 鶏ガラ(だし) 醤油 塩 こしょう	804	31.5	27.4	336
29(水)	昭和の日								
30(木)	ご飯 牛乳 ふりかけ 臭うどん かき揚げ 干草和え	牛乳 ふりかけ 鶏肉 かまぼこ 卵	玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ 玉葱 人参 ごぼう ほうれん草 人参 キャベツ	精白米 強化米 うどん 油 天ぷら粉 砂糖 油 ごま油	醤油 酒 みりん いりこ(だし) だしこぶ 塩 塩 醤油	862	25.4	21.7	353
4月の平均						875	31.8	28.4	346

●食べ物は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、ご了承ください。

