

令和8年度5月 予定献立表 ★月目標：しっかり手を洗おう

※都合により食材が変更になる場合もあります。

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(金)	たけのこご飯 牛乳 和風コロッケ 高野豆腐の卵とし お椀だねのすまし汁 かしわ餅	牛乳 鶏肉 さつま揚げ コロッケ 高野豆腐 鶏肉 卵 はんぺん わかめ	たけのこ いんげん 人参 干し椎茸 玉ねぎ 人参 人参 えのき 小松菜	精白米 強化米 砂糖 砂糖 油 かしわ餅	醤油 塩 みりん 酒 醤油 かつお節(だし) 醤油 みりん 昆布	860	33.9	28.2	430
4(月)	みどりの日								
5(火)	こどもの日								
6(水)	～振替休日～								
7(木)	ご飯 牛乳 焼きギョウザ 棒棒鶏サラダ タイピーエン	牛乳 ギョウザ 鶏肉 豚肉 うすら卵	きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 白菜 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま	醤油 酢 棒棒鶏ドレッシング こしょう 醤油 塩 中華味 鶏ガラ	814	29.0	22.4	321
8(金)	ご飯 牛乳 きびなごのフライ 五目金平 かぼちゃのみそ汁	牛乳 きびなご 角天 ひじき 味噌 油揚げ	人参 いんげん ごぼう 小松菜 かぼちゃ 人参	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま ごま油 砂糖	醤油 みりん 唐辛子 煮干し(だし)	811	27.9	19.6	532
11(月)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー パンブキンスープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー 牛乳 ベーコン 生クリーム	大根 しょうが ほうれん草 とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ 南瓜	精白米 強化米 砂糖 バター バター	醤油 みりん 酒 塩 こしょう ブイヨン 塩 胡椒 シチュールウ	910	28.2	31.7	335
12(火)	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 野菜のアーモンド和え 豚汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ 味噌	ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう 大根 人参 ねぎ	精白米 強化米 アーモンド 砂糖 こんにゃく 油	塩 醤油 酒 塩 煮干し(だし)	858	38.3	28.8	356
13(水)	ご飯 牛乳 カレーうどん れんこんとテンペのごまがらめ ゼリー	牛乳 豚肉 テンペ 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ネギ れんこん 小松菜 人参	精白米 強化米 うどん 油 油 砂糖 ごま ゼリー	ウスターソース カレールー 醤油 煮干し(だし) 醤油 酢 みりん	897	34.1	28.4	374
14(木)	ご飯 牛乳 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 野菜の昆布和え	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり 塩こんぶ	玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 キャベツ 小松菜	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖 油 油 天ぷら粉 ごま油	醤油 酒 みりん 醤油	830	26.7	18.3	338
15(金)	ご飯 牛乳 酢豚 手作りふりかけ ワントンスープ	牛乳 豚肉 しらす干し のり かつお節 豚肉	玉ねぎ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	精白米 強化米 油 てんぷん 砂糖 ごま 砂糖 ワントン 油 ごま油	酢 醤油 ケチャップ 醤油 みりん 酒 鶏がら(だし) 醤油 塩	907	29.9	35.0	345
18(月)	ご飯 牛乳 筑前煮 春雨サラダ かぼちゃの天ぷら	牛乳 鶏肉 高野豆腐	人参 ごぼう いんげん れんこん 椎茸 ピーマン きゅうり キャベツ かぼちゃ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 砂糖 春雨 天ぷら粉 油	醤油 みりん 酢 醤油 塩 塩	836	24.4	21.4	333
19(火)	コッパン 牛乳 ナポリタン 玉葱ときゅうりのサラダ さつま芋チップス	牛乳 ベーコン チーズ チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン ニンニク トマト 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	コッパン スパゲッティ オリーブ油 砂糖 さつま芋 油	ケチャップ ブイヨン 塩 胡椒 和風ドレッシング 塩	817	26.1	28.2	394
20(水)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツの梅肉和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 焼き豚	玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 梅干し 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	精白米 強化米 さとう 油 砂糖 ごま油	塩 胡椒 醤油 みりん 醤油 中華味 醤油 塩 ガラスープ	764	29.2	22.1	296
21(木)	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 白和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 いわしの生姜煮 豆腐 みそ 油揚げ みそ	ほうれん草 人参 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ	精白米 強化米 ごま さとう じゃが芋	醤油	823	29.1	26.7	443
22(金)	ご飯 牛乳 シーフードカレー フルーツヨーグルト	牛乳 えび いか ホタテ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマト りんご ニンニク みかん もも パイン パナナ りんご	精白米 強化米 油 さとう	カレー粉 ウスターソース カレールー	848	31.2	19.8	349
25(月)	ご飯 牛乳 アジフライ 回肉鍋 もずく入り卵スープ	牛乳 アジ 豚肉 みそ もずく 卵 豆腐	人参 キャベツ ピーマン 人参 たけのこ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	醤油 みりん 酒 豆板醤 醤油 ガラスープ 酒 塩 こしょう	933	45.9	31.5	363
26(火)	食パン 牛乳 チリコンカーン 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 大豆 レッドキドニー ソーセージ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 トマトパセリ 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ	食パン 砂糖 じゃが芋 油	塩 こしょう コンソメ 醤油 コンソメ ガラスープ	790	34.8	25.0	464
27(水)	ご飯 牛乳 魚の揚げびたし 玉ねぎとわかめのサラダ 味噌けんちん汁	牛乳 さば わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	玉ねぎ きゅうり ピーマン 大根 人参 ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 里芋 油	醤油 みりん 和風ドレッシング 煮干し(だし) 酒	930	35.6	33.2	353
28(木)	ご飯 牛乳 ちゃんぽん シシャモフライ こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ シシャモ	キャベツ 人参 にんにく もやし きくらげ 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン	精白米 強化米 ちゃんぽん麺 油 こんにゃく 砂糖 油	鶏がら(だし) 醤油 胡椒 白湯 醤油 酒 唐辛子	846	37.2	22.5	497
29(金)	ゆかりご飯 牛乳 厚揚げのごまだれかけ キャベツとツナのサラダ 魚そうめんのすまし汁	牛乳 厚揚げ ツナ 魚そうめん	ゆかり 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき 人参 ねぎ	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	醤油 みりん かつお・昆布(だし) 塩 醤油	821	27.0	32.9	456
5月の平均						850	31.6	26.4	388

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものになる食品群。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

