

令和8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(水)	鶏の照り焼き丼 牛乳 小松菜の胡麻和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 海苔 油揚げ 味噌	玉ねぎ 生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋	酒 みりん 醤油 醤油 いりこ(だし)	817	31.4	25.0	384
2(木)	ご飯 牛乳 海鮮うどん カレーロール	牛乳 いか えび ホタテ カレーロール	生姜 人参 たけのこ きくらげ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 揚げチャーメン ごま油 砂糖 でんぷん 油	酒 塩 醤油 鶏がらスープ 中華味	997	34.6	29.4	321
3(金)	ご飯 牛乳 お好み焼き きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 かつお節 しらす わかめ 厚揚げ 味噌	キャベツ 生姜 きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 マヨネーズ 砂糖 里芋	かつお節(だし) お好み焼きソース 塩 酢 いりこ(だし)	894	32.1	24.8	507
6(月)	ご飯 牛乳 チキン南蛮 コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 タルタルソース 砂糖 バター	塩 胡椒 酒 酢 醤油 コールスロードレッシング コンソメ ブイヨン 塩 胡椒	830	31.6	27.9	272
7(火)	ちらし寿司 牛乳 マカロニサラダ 七夕そうめん 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 	人参 さやいんげん れんこん ごぼう しじま キャベツ きゅうり 人参 オクラ 人参	精白米 強化米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 砂糖 そうめん 七夕ゼリー	酒 みりん 醤油 塩 酢 胡椒 かつお節(だし) 昆布(だし) 酒 醤油 みりん 塩	821	20.4	18.6	302
8(水)	ご飯 牛乳 酢鶏 じゃこサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 しらす 豚肉	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ きゅうり 枝豆 人参 玉ねぎ チンゲン菜	精白米 強化米 でんぷん 油 砂糖 揚げチャーメン ワンタン皮 ごま油	塩 胡椒 酒 酢 しょうゆ クETCHAP 和風ドレッシング 醤油 塩 ガラスープ 中華味	843	30.0	27.3	303
9(木)	ご飯 牛乳 サーモンチーズフライ ごまドレサラダ ポトフ	牛乳 サーモンチーズフライ ウインナー	キャベツ きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 強化米 油 じゃが芋	胡麻ドレッシング コンソメ ブイヨン 塩 胡椒 醤油	760	24.6	23.2	311
10(金)	ピピンバ 牛乳 チヂミ ひじきのナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 味噌 チーズ 卵 ひじき わかめ	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 もやし ニラ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 人参 ねぎ にんにく	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 でんぷん ごま油 ごま ごま油 ごま油	みりん 醤油 塩 塩 味ぼん ガラスープ 醤油 塩 ガラスープ 中華味 塩	926	32.8	29.3	474
13(月)	ご飯 牛乳 きびなごフライ パリッシュ ほうれん草のソテー パンブキンスープ	牛乳 きびなご いりこ ウインナー ベーコン 牛乳 生クリーム	ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ かぼちゃ コーン パセリ	精白米 強化米 油 バター バター	塩 胡椒 塩 胡椒 シチューフレーク	855	26.6	28.4	485
14(火)	ご飯 牛乳 夏野菜カレー シークワーサーゼリー	牛乳 牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参 なす オクラ かぼちゃ	精白米 強化米 油 シークワーサーゼリー	ガラスープ カレールウ カレー粉 ウスターソース	834	25.1	25.8	296
15(水)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜炒め だご汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 鶏肉 味噌	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 砂糖 薄力粉	醤油 みりん 酒 酒 醤油 オイスターソース 塩 いりこ(だし) みりん	956	33.4	25.0	326.0
16(木)	ご飯 牛乳 白身魚のチリソース 棒棒鶏サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 白身魚 鶏肉 卵	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし コーン	精白米 強化米 油 砂糖 でんぷん ごま でんぷん ごま油	ガラスープ トマトケチャップ 酒 豆板醤 棒棒鶏ドレッシング ガラスープ 中華味 塩 胡椒	793	29.8	17.9	279
17(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ シューアイス	牛乳 豚肉 海藻	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 じゃが芋 油 シューアイス	ブイヨン ハヤシルウ ウスターソース 青じそドレッシング	848	26.5	25.3	317
7月の平均						860	29.1	25.2	352



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものになる食品群。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

