



# 5月予定献立表



令和6年度 佐賀県立佐賀商業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		その他の食品調味料	栄養価				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	加糖(mg)	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海産物	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油		脂				
1 (水)	たけのこごはん 牛乳	油揚げ	牛乳		たけのこ	米		しょうゆ、酒、塩	873	35.1	32.3	394	
	鯖のピリ辛焼き	鯖		にら	生姜		ごま油	しょうゆ、みりん、豆板醤					
	キャベツときゅうりの酢の物	卵	牛乳	人参	キャベツ、きゅうり	マロニー、砂糖		酢、しょうゆ、塩					
	ごま豆腐					くず粉、砂糖	練りごま	しょうゆ、塩					
みそけんちん汁	豆腐、みそ		人参、葉ねぎ	ごぼう、大根、こんにゃく		里芋		いりこ、酒					
2 (木)	《端午の節句献立》												
	中華おこわ 牛乳	豚肉、焼き豚		人参、さやいんげん	干しいたけ	米、もち米、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん	743	33.0	14.7	353	
	ささみときゅうりの和え物	鶏肉			きゅうり、もやし、切大根	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ					
	春雨スープ	えび		小ねぎ	キャベツ、たまねぎ、きくらげ	春雨		鶏がら、酒、塩、こしょう					
かしわ餅						かしわ餅							
7 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			773	31.0	24.6	448	
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、みそ		にら	根深ねぎ、生姜、にんにく	でんぷん、砂糖	ごま油	鶏がらスープ、しょうゆ、豆板醤					
	はりはり和え			人参	きゅうり、切干大根	砂糖	ごま、ごま油	りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう					
	中華スープ	卵		小松菜	たまねぎ、生姜、きくらげ			鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう					
8 (水)	おにぎり 牛乳		牛乳			米	黒ごま	塩	812	32.0	18.8	427	
	焼きそば	豚肉、かまぼこ		鶏のり	キャベツ、もやし	中華麺	油脂	ソース、ケチャップ、塩、こしょう					
	厚揚げのスープ	厚揚げ	わかめ	小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ		ごま油	鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう					
	フルーツポンチ				バナナ、キウイフルーツ、みかん缶、ハインアップル缶	砂糖		レモン果汁					
9 (木)	もち麦ごはん 牛乳		牛乳			米、もち麦			800	31.4	28.5	317	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、卵			にんにく			しょうゆ、白ワイン、マーマレード					
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	コーン		油	塩、こしょう					
	マスタードサラダ	ウィンナー		人参	もやし、キャベツ、きゅうり			酢、しょうゆ、マスタード、塩					
トマトスープ	ベーコン		ホールトマト、パセリ	たまねぎ、セロリ、にんにく		じゃがいも	鶏がら、塩、こしょう						
10 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			710	31.9	17.3	367	
	白身魚のジャポネソース	赤魚			たまねぎ、生姜	小麦粉、はちみつ、砂糖	バター	鶏がらスープ、しょうゆ、レモン果汁					
	かにかまサラダ	かにかまぼこ			キャベツ、きゅうり、コーン、きくらげ	砂糖	ごま	しょうゆ、酢					
	切干大根の炒め煮	油揚げ		人参、グリーンピース	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
レタススープ	ベーコン		人参、パセリ	レタス			鶏がら、塩、こしょう						
13 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			797	32.0	25.5	339	
	鶏の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖		しょうゆ、酒、みりん					
	五色和え	卵		人参	大根、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ					
	里わかめの炒り煮	油揚げ、大豆	里わかめ	人参、さやいんげん		砂糖		しょうゆ、酒					
豆腐のみそ汁	豆腐、みそ		人参、小ねぎ				いりこ						
14 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			828	34.7	26.9	381	
	白身魚のムニエルオーロラソース	メルルーサ	牛乳			小麦粉	マヨネーズ	ケチャップ、白ワイン、塩、こしょう					
	フライポテト					じゃがいも	油	塩、カレー粉					
	チキンのごまサラダ	鶏肉			キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、練りごま	酢、しょうゆ					
厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		人参、葉ねぎ	たまねぎ、大根			いりこ						
15 (水)	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	たまねぎ、にんにく	米、麦、じゃがいも	カレーパウダー	鶏がら、ソース	824	28.7	22.6	308	
	盛り合わせサラダ	卵		ミニトマト	キャベツ、きゅうり、枝豆			ノンオイルドレッシング					
	ずいか				ずいか								
16 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			929	30.4	26.3	378	
	手作りポテトコロッケ	豚肉、卵			たまねぎ	じゃがいも、小麦粉、パン粉	油	ケチャップ、ソース、塩、こしょう					
	線切りキャベツ			トマト	キャベツ			ノンオイルドレッシング					
	切干大根煮	天ぷら		人参、さやいんげん	切干大根、こんにゃく、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		えのきだけ			いりこ						
17 (金)	もち麦ごはん 牛乳		牛乳			米、もち麦			819	35.0	16.6	296	
	白身魚のピカタ	赤魚、卵		スキムミルク		小麦粉		ケチャップ					
	マカロニソテー			人参、ピーマン	たまねぎ	マカロニ							
	新じゃがいものコンソメ煮	ベーコン		人参、グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ、塩、こしょう					
野菜スープ			南瓜、パセリ	キャベツ、しめじ、コーン			鶏がら、塩、こしょう						
20 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			769	35.0	17.5	460	
	魚の塩焼き	あじ					ごま油	塩、酒					
	大根おろし				大根			しょうゆ					
	あらめ煮	豚肉	あらめ	人参、グリーンピース	れんこん、糸こんにゃく、干しいたけ	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん					
切干大根のみそ汁	油揚げ、みそ		人参、葉ねぎ	ごぼう、切干大根、えのきだけ			いりこ						
21 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			903	36.6	29.7	360	
	ミートローフ	牛肉、豚肉、卵、高野豆腐	スキムミルク	人参	たまねぎ	パン粉、砂糖		ケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょう、赤ワイン					
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩					
	海藻サラダ	ツナ	わかめ、赤とさかのり、寒天		キャベツ、きゅうり			ノンオイルドレッシング					
レンズ豆入りスープ	ベーコン、レンズ豆		にんじん、小ねぎ				鶏がら、塩、こしょう						
22 (水)	担々麺 牛乳	豚肉	牛乳	小松菜	たまねぎ、深ねぎ	中華麺	練りごま	鶏がら、しょうゆ、酒、塩、こしょう	916	37.9	40.2	395	
	野菜サラダ			人参、ミニトマト	キャベツ、きゅうり、大根、コーン			和風ドレッシング					
	蒸しパン	卵	牛乳		レーズン	小麦粉、砂糖							
23 (木)	シシリアンライス 牛乳	豚肉	牛乳	ミニトマト	サラダ菜、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく	米、麦、砂糖	油、マヨネーズ	しょうゆ、酒、みりん、塩	898	35.6	27.4	374	
	卵とほうれん草のスープ	卵		ほうれん草	大根	でんぷん、砂糖		鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう					
	フルーツのヨーグルトかけ			ヨーグルト	バナナ、みかん缶、ハインアップル缶	砂糖							
24 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			976	34.5	38.9	338	
	太刀魚のフライ	太刀魚、卵				小麦粉	油						
	茹で野菜			にら、トマト	キャベツ			ノンオイルドレッシング					
	ポテトサラダ	ロースハム		人参	きゅうり、コーン	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ	酢、塩、こしょう					
豚汁	豚肉、油揚げ、みそ		人参、小ねぎ	大根、ごぼう、しめじ、こんにゃく	里芋		いりこ						
27 (月)	豚丼 牛乳	豚肉	牛乳	人参、葉ねぎ	たまねぎ、しらたき	米、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	780	32.5	21.2	377	
	きゅうりとえのきだけの酢みそ和え	みそ			きゅうり、切干大根、えのきだけ	砂糖	ごま	酢、塩					
	わかめのすまし汁		わかめ	かいわれだいこん	しめじ			鰹節、昆布					
	コーヒー牛乳寒天		牛乳、寒天、生クリーム			砂糖		コーヒー					
28 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			893	38.0	29.8	405	
	鮭の香り焼き	鮭		パセリ	にんにく			酒、塩					
	茹で野菜				キャベツ、きゅうり、コーン			ノンオイルドレッシング					
	人参とアーモンドの金平			人参、さやいんげん		砂糖	オイリーブ油、アーモンド	しょうゆ、みりん					
さつまいものみそ汁	みそ		小松菜	たまねぎ	さつまいも		いりこ						
29 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			820	35.2	27.1	338	
	ゆで豚のごまだれかけ	豚肉		にら、人参、トマト	キャベツ、大豆もやし	砂糖	ごま	しょうゆ、酒					
	根菜の煮物	鶏肉		人参、グリーンピース	ごぼう、れんこん、干しいたけ	里芋、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん					
	卵スープ	卵		小松菜	たまねぎ、きくらげ		ごま油	鶏がら、塩、こしょう					
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			698	29.2	16.8	387	
	蒸し魚の野菜あん	赤魚		かいわれ大根、人参	大根、生姜	でんぷん		しょうゆ、みりん、酒、塩					
	ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草		キャベツ、しめじ	砂糖	ごま油						
	たまねぎのみそ汁	油揚げ、みそ		葉ねぎ	たまねぎ			いりこ					
抹茶寒天	小豆	牛乳、寒天			砂糖		抹茶						
31 (水)	オムライス 牛乳	鶏肉、卵		人参、グリーンピース	たまねぎ	米、麦	バター	ケチャップ、塩、こしょう	883	30.8	22.1	383	
	野菜サラダ			ミニトマト	キャベツ、きゅうり、コーン			和風ドレッシング					
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	人参、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、米粉		鶏がら、塩、こしょう					
<p>・過ごしやすい季節になりました。朝の光を浴びて、気持ちの良い1日のスタートをきりましょう。</p> 									平均	831	33.4	25.0	388