



4月予定献立表



令和7年度 佐賀県立佐賀商業高等学校

日付	献立名	赤		緑		黄		その他の食品 調味料	栄養価				
		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			熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	塩分 (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小豆・大豆	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油	脂					
7 (月)	ボークカレー 牛乳 ミモザサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳	人参	たまねぎ、りんご、にんにく	米、麦	カレールウ	鶏がら、塩	824	32.7	23.5	363	
9 (水)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ もやしとほうれん草のソテー ポテトサラダ 春キャベツのみそ汁	卵	牛乳	ミニトマト、パセリ	キャベツ、きゅうり、大根		オリーブ油	酢、塩、こしょう					
	入学・進級 お祝い献立		ヨーグルト		甘夏漬、黄桃缶								
		牛肉、豚肉、卵、おから	牛乳		たまねぎ	パン粉		クチャップ、ソース、塩、こしょう	807	33.4	34.2	330	
				ほうれん草	もやし		油	塩、こしょう					
		ローズハム			キャベツ、コーン	じゃがいも	マヨネーズ	酢、塩、こしょう					
10 (木)	麦ごはん 牛乳 魚のフライオーロラソース 線切りキャベツ 金平ごぼう	油揚げ、みそ	牛乳	小ねぎ	キャベツ			いりこ					
			牛乳			米、麦							
		赤魚、卵			小麦粉、パン粉	油、マヨネーズ	クチャップ		762	31.3	25.8	382	
				トマト	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
11 (金)	じゃがいものみそ汁 麦ごはん 牛乳 中華つくねの甘酢炒め ビーフンサラダ 卵スープ	みそ	小松菜	たまねぎ、えのきだけ	じゃがも			いりこ					
			牛乳		米、麦								
		鶏肉	ピーマン	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、酢、酒	877	33.7	27.0	366		
		かに風味かまぼこ		きゅうり、コーン	ビーフン	マヨネーズ	酢、こしょう						
14 (月)	卵スープ ただのこごはん 牛乳 天ぷら キャベツの昆布和え 人参サラダ 豆腐のみそ汁	卵、豆腐	小松菜	たまねぎ、えのきだけ				酢、こしょう	788	31.1	27.0	366	
		油揚げ	牛乳	グリーンピース	ただのこ、わらび	米		しょうゆ、塩					
		赤魚、卵	青のり	ピーマン		さつまいも、小麦粉、米粉	油	酒、塩	765	30.4	27.5	393	
			昆布	ミニトマト、パセリ	キャベツ			塩					
		人参、パセリ	チーズ	人参、パセリ	コーン	マヨネーズ							
15 (火)	麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き 新たまねぎの和え物 里芋のごま煮 野菜のすまし汁	豆腐、みそ	小ねぎ	たまねぎ、しめじ				いりこ					
			牛乳		米、麦			酒、みりん	781	35.3	25.0	390	
		糖、みそ		生姜				酢					
				トマト	たまねぎ、きゅうり	砂糖	ごま、練りごま	しょうゆ、みりん					
16 (水)	里芋のごま煮 野菜のすまし汁 おにぎり 牛乳 肉うどん 大豆といりこの佃煮 牛乳寒天	天ぷら	人参、さやいんげん	ごぼう、白菜、切干大根、干しいたけ	里芋、砂糖	ごま油	ごま油	かつお節					
		油揚げ		小松菜	ごぼう、白菜、切干大根、干しいたけ	ごま油	ごま油	かつお節					
		牛乳		しそ	米			塩					
		豚肉、かまぼこ	人参、小ねぎ	ごぼう、たまねぎ、もやし	うどん	油	しょうゆ、酢、酒、みりん	かつお節	775	35.9	20.8	483	
17 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 茹で野菜 切干大根煮 じゃがいものみそ汁	大豆	いりこ		だんぷん、砂糖	ごま、油		しょうゆ、酢					
		牛乳、寒天		みかん缶	砂糖								
		牛乳			米、麦								
		鶏肉		にんにく	小麦粉、でんぷん	油	しょうゆ、酒	312					
				トマト、アスパラガス	キャベツ、きゅうり		ノンオイルドレッシング						
18 (金)	切干大根煮 じゃがいものみそ汁 ひじきと鶏肉のピラフ 牛乳 ほうれん草のキッシュ キャベツのサラダ ミルクスープ	天ぷら	人参、さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ、みりん		749	29.6	28.0	312	
		みそ	小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		いりこ						
		鶏肉	ひじき、牛乳	人参、さやいんげん	しいたけ	米、麦、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
		卵、ベーコン、おから	生クリーム、チーズ	ほうれん草				塩、こしょう	802	30.3	32.5	414	
			トマト	キャベツ、サラダ菜、コーン	ドレッシング								
21 (月)	麦ごはん 牛乳 新じゃがいもの肉じゃが きゅうりとわかめの和え物 つみれ汁	牛乳	人参、パセリ	たまねぎ、しめじ	さつまいも、小麦粉	バター		鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう					
		麦ごはん 牛乳	牛乳		米、麦								
		豚肉	人参、グリーンピース	たまねぎ、しらたき	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん		829	41.9	23.4	420	
		いか	わかめ	きゅうり、生姜	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ						
22 (火)	麦ごはん 牛乳 鯖の香味だれ 温野菜 ごぼうとひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	鶏すり身、油揚げ	人参、小ねぎ	キャベツ、大根、ごぼう、しめじ				いりこ					
		牛乳			米、麦								
			小ねぎ	大根、たまねぎ、生姜、	でんぷん	油	しょうゆ、酒、みりん		842	33.1	34.1	419	
			トマト	キャベツ、コーン		ドレッシング	しょうゆ、酒、みりん						
		大豆	ひじき	ごぼう	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん						
23 (水)	赤飯 牛乳 松風焼き 大根の和え物 卵豆腐のすまし汁 二色ゼリー	油揚げ、みそ	小松菜	しめじ	さつまいも	いりこ							
			小豆、牛乳		米、もち米		酒、塩	788	30.7	24.6	359		
		鶏肉、卵、みそ	牛乳		パン粉	ごま							
			人参	たまねぎ、生姜	大根、きゅうり	砂糖		酢、塩、こしょう					
		卵、かに風味かまぼこ	小ねぎ	白菜、たまねぎ、きくらげ	でんぷん		かつお節、しょうゆ、塩						
24 (木)	麦ごはん 牛乳 焼売 杏仁豆腐 麦ごはん 牛乳	生クリーム	のり、牛乳		いちご			ゼリーの素					
		おにぎり 牛乳			米	塩							
		バリバリ血うどん	豚肉、いか、えび、かまぼこ	人参	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、生姜、きくらげ	チャーシュー、でんぷん	ごま油	鶏がら、しょうゆ、酒、塩、こしょう	724	36.6	21.2	392	
			豚肉	ミニトマト	たまねぎ	小麦粉	油						
25 (金)	麦ごはん 牛乳 魚の照り焼き もやしとほうれん草のごま和え 茎わかめ煮 厚揚げのみそ汁	杏仁豆腐	牛乳、寒天	牛乳	キウイフルーツ、黄桃缶	砂糖		アーモンドエッセンス					
			牛乳		米、麦								
			鯖					醤油、酒、みりん					
				ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	755	33.7	27.1	404	
			茎わかめ	人参、さやいんげん	ごぼう、しらたき	ごま油	しょうゆ、酒、みりん						
28 (月)	厚揚げのみそ汁 麦ごはん 牛乳 鶏肉チリソース炒め 野菜オースターソース炒め ビーフンの中華和え 豆腐のスープ	厚揚げ、みそ	小ねぎ	たまねぎ	さつまいも	いりこ							
			牛乳		米、麦								
		鶏肉	パセリ		でんぷん	油	チリソース、酒		877	33.7	29.6	364	
			人参	キャベツ、もやし、たけのこ、きくらげ		ごま油	オースターソース						
		卵、ロースハム		きゅうり	ビーフン、砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ						
30 (水)	三色丼 牛乳 南瓜サラダ 厚揚げのみそ汁	豆腐	小松菜	たまねぎ				鶏がら、塩、こしょう					
		鶏肉、卵	さやいんげん	たまねぎ、生姜	米、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん		774	33.3	31.7	366	
		ロースハム	南瓜、ミニトマト	きゅうり、コーン		マヨネーズ	酢、塩、こしょう						
		厚揚げ	小ねぎ	えのきだけ			かつお節、しょうゆ、塩						
・入学、進級おめでとうございます。今年度も、おいしい給食を準備して待っています。 ・毎日、清潔なハンカチやタオルを持ってきました。									平均	790	33.3	27.3	385