

# 5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)	糖質 (g)	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・種・いも・砂糖	6群 油							
1 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				802	35.0	31.1	389	
	魚のピリ辛焼き	鯖		にら	生姜、にんにく		ごま油	醤油、酒、みりん、豆板糖						
	キャベツの甘酢和え			人参	キャベツ、きゅうり		砂糖	酢、みりん、こしょう						
	手作りごま豆腐 みそげんちゃん汁		牛乳				くず粉、砂糖	練りごま、しょうゆ						
2 (水)	中華おこわ 牛乳	豚肉、焼豚	牛乳		人参、さやいんげん	大根、ごぼう			醤油、酒、みりん	718	33.5	14.9	358	
	ささみサラダ	鶏肉				きゅうり、もやし、切干大根		ごま油	酢、しょうゆ					
	春雨スープ			小ねぎ		キャベツ、たまねぎ、きくらげ			鶏がら、塩、こしょう					
	かしわ餅	小豆					上新粉、砂糖							
7 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				742	31.5	25.4	456	
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、みそ		にら	深ねぎ、にんにく、生姜		砂糖、てんぷん	ごま油	鶏がら、しょうゆ、豆板糖					
	ハリハリ和え			昆布	人参	きゅうり、切干大根		砂糖	酢、しょうゆ					
	中華スープ			小松菜		たまねぎ、生姜			鶏がら、塩、こしょう					
8 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				643	33.3	17.1	302	
	魚のジャポネソース	白身魚				たまねぎ、しょうが、にんにく		小麦粉、砂糖	オリーブ油					しょうゆ、みりん
	野菜ソテー			人参		もやし、きくらげ			油					塩、こしょう
	かにかまサラダ レタスのスープ					キャベツ、きゅうり、コーン			ノンオイルドレッシング					鶏がら、塩、こしょう
9 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				735	32.8	24.9	338	
	鶏の照り焼き	鶏肉				生姜			しょうゆ、酒、みりん					
	五色和え	卵		人参		切干大根、きゅうり、きくらげ		砂糖	酢、しょうゆ					
	茎わかめの炒り煮 じゃがいものみそ汁	油揚げ、大豆	茎わかめ	さやいんげん		ごぼう、干しいたけ		ごま油、ごま	しょうゆ、酒、みりん					
12 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				766	33.5	23.0	293	
	魚のピカタ	赤魚、卵	スキムミルク					小麦粉	クチャップ、酒、塩、こしょう					
	スナッフえんどうのソテー			スナッフえんどう		コーン			塩、こしょう					
	マカニサラダ 南瓜のみそ汁			人参		きゅうり		マカニ	りんご酢、塩、こしょう					
13 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				816	30.4	28.8	289	
	鶏の照り焼き	鶏肉				生姜			しょうゆ、酒、みりん					
	春雨サラダ			人参		きゅうり、コーン		春雨	ごま油、ごま					
	もやしとにらのスープ			にら		もやし、きくらげ			鶏がら、塩、こしょう					
14 (水)	スバグティミートソース	牛肉、豚肉	パルメザンチーズ	トマト、人参、パセリ		たまねぎ、しいたけ、にんにく		スバグティ	オリーブ油	クチャップ、ソース、酒、塩、こしょう	765	33.4	26.0	258
	牛乳		牛乳											
	豆めサラダ	大豆、ひよこ豆、レッドキドニー				きゅうり、レタス、コーン		じゃがいも	しょうゆ、酢、塩、こしょう					
	フルーツポンチ		牛乳、寒天			バナナ、キウイフルーツ、黄桃缶		砂糖	サイダー					
15 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				757	36.1	24.9	340	
	白身魚のマヨネーズ焼き	赤魚	チーズ	パセリ		たまねぎ、コーン		マヨネーズ	酢、こしょう					
	もやし炒め			ほうれん草、人参		もやし			油					塩、こしょう
	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	豚肉、大豆		人参		じゃがいも、てんぷん、砂糖		油	醤油、酒、みりん					
16 (金)	豚肉、牛乳	豚肉	牛乳	人参、小ねぎ		たまねぎ、しらたき		米、麦、砂糖	油	醤油、酒、みりん	790	35.1	22.3	397
	きゅうりとえのきだけの和え物			人参		きゅうり、えのきだけ、切干大根		砂糖	酢、しょうゆ					
	わかめと麩のみそ汁	みそ	わかめ	かいわれ大根		しめじ		麩	いりこ					
	抹茶ミルク寒天	小豆	牛乳、寒天					砂糖	抹茶					
19 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				936	31.6	35.8	386	
	手作りポテトコロッケ	豚肉、卵				たまねぎ			しょうゆ、小麦粉、パン粉					
	茹で野菜 金平ごぼう			アスパラガス、ミニトマト		キャベツ			ノンオイルドレッシング					
	とうふのみそ汁	油揚げ	わかめ	人参、さやいんげん		ごぼう、突きこんじやく、干しいたけ		砂糖	醤油、酒、みりん					
20 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				701	35.5	21.1	454	
	魚の塩焼き 大根おろし	鯖				大根			醤油、酒、塩					
	ゆかり和え			アスパラガス		キャベツ、しそ			醤油、酒、塩					
	あらめ煮 厚揚げのみそ汁	豚肉	あらめ	人参、さやいんげん		にぼう、突きこんじやく		砂糖	ごま、ごま油					
21 (水)	チャーハン 牛乳	豚、卵	牛乳	小ねぎ		生姜		米	ごま油	しょうゆ、塩、こしょう	962	37.2	30.2	377
	春巻き	豚肉		にら		もやし		春巻きの皮、てんぷん	油	甜麺醬、塩、こしょう				
	いかとレタスのサラダ	いか				レタス、キャベツ、きゅうり、コーン		砂糖	ごま	しょうゆ、酢				
	キムチスープ	豆腐、みそ		人参		白菜、白梨キムチ			鶏がら					
22 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦				759	35.4	26.4	326	
	魚のごま焼き	鯖				生姜			ごま					しょうゆ、酒、みりん
	カレー粉ふきいも							じゃがいも	塩、カレー粉					
	茎わかめと大根の炒め煮 南瓜のみそ汁	鶏肉、大豆	茎わかめ	人参、さやいんげん		ごぼう、干しいたけ		砂糖	ごま油					
23 (金)	シシリアンライス 牛乳	豚肉	牛乳	ミニトマト		たまねぎ、えのきだけ		米、麦、砂糖	マヨネーズ、油	しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	854	35.5	27.5	372
	ほうれん草と卵のスープ	卵		ほうれん草、小ねぎ		大根、しめじ		てんぷん	鶏がら、塩、こしょう					
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			バナナ、みかん缶、パインアップル缶		砂糖						
	麦ごはん 牛乳		牛乳					米、麦						
26 (月)	新じゃがいもの肉じゃが	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	822	35.8	29.3	407
	ごぼうサラダ	ローズハム				ごぼう、きゅうり、きくらげ			マヨネーズ、ごま	酢、しょうゆ				
	切干大根のみそ汁	油揚げ、みそ		菜の花		切干大根、白菜、しめじ			いりこ					
	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	人参		たまねぎ、にんにく、りんご		米、麦	カレー粉	鶏がら、塩				
27 (火)	盛り合わせサラダ	卵		ミニトマト		キャベツ、レタス、きゅうり			アーモンド	ノンオイルドレッシング	858	31.7	28.9	347
	果物					オレンジ								
	麦ごはん 牛乳		牛乳					米、麦						
	揚げ魚の生姜あん	揚げ魚		かいわれ大根		生姜		てんぷん	油	しょうゆ、酒、みりん、塩				
28 (水)	おかか和え	かつお節		ほうれん草		キャベツ、もやし		砂糖		しょうゆ	675	33.6	20.3	432
	貝だくさんみそ汁	厚揚げ、みそ		人参、小ねぎ		大根、ごぼう、こんにやく		きつまいも	いりこ					
	汁なし担々めん 牛乳	豚肉、みそ	牛乳	小ねぎ		たまねぎ、にんにく、生姜		中華麺、砂糖	練りごま、ごま	鶏がら、しょうゆ、酢、酒				
	野菜サラダ			アスパラガス、パプリカ		キャベツ、きゅうり			アーモンド	ノンオイルドレッシング				
29 (木)	わかめスープ		わかめ			もやし、えのきだけ			ごま油	しょうゆ、塩、こしょう	790	37.1	32.4	447
	ミニ蒸しパン					レーズン		蒸しパンミックス						
	麦ごはん 牛乳		牛乳					米、麦						
	きびなごフライ	きびなご		南瓜				小麦粉	油					
30 (水)	ひじきの和え物			ひじき		もやし、きゅうり、きくらげ		砂糖	ごま	酢、しょうゆ	773	29.6	22.2	553
	じゃがいも金平	油揚げ		人参、さやいんげん		しらたき		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒				
	とうふのみそ汁	とうふ、みそ		小ねぎ		たまねぎ、えのきだけ			いりこ					
	・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。 ・毎日、清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。													
										平均	773	33.9	25.6	381