



6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)	加 糖 量 (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・小魚・海藻	緑 黄 色 野 菜	そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	米・麺・いも・砂糖	油	脂				
2 (月)	あさりごはん 牛乳	あさり	牛乳			米		しょうゆ、酒	745	35.9	24.3	368
	蒸し豚のごまだれ和え	豚肉			砂糖	ごま	しょうゆ、みりん					
	茹で野菜			にら、ミニトマト	キャベツ、もやし							
	切干大根煮	竹輪		人参	切干大根、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
3 (火)	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	小ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ	820	38.3	25.9	415
	麦ごはん 牛乳		牛乳		米、麦							
	あじの南蛮漬け	あじ		ピーマン、人参、トマト	たまねぎ、サラダ菜	米粉、砂糖	油	酢、しょうゆ				
	焼きポテト					じゃがいも	油	塩				
	根菜炒り煮	豚肉、大豆		さやいんげん	ごぼう、れんこん、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				
4 (水)	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜、小ねぎ	キャベツ、しめじ			いりこ	757	39.9	28.2	433
	スタミナそばろ丼 牛乳	鶏肉、大豆、卵	牛乳	レタス、たまねぎ、生姜、にんにく、白菜キムチ	米、麦	油	しょうゆ、酒、みりん					
	しらすのかりかりサラダ		しらす干し	キャベツ、きゅうり、コーン		ごま	酢、しょうゆ					
	厚揚げのスープ	厚揚げ	わかめ	小松菜、小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ		鶏がら、塩、こしょう					
5 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			875	39.5	33.6	402
	回鍋肉	豚肉、みそ		ピーマン	キャベツ、生姜、にんにく		油	胡麻油、豆板醤、しょうゆ、酒				
	ひじきのサラダ	焼豚	ひじき	人参	もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま	酢、しょうゆ				
	たまねぎと豆腐の中華スープ	豆腐		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ		ごま油	鶏がら、塩、こしょう				
	はちみつレモン寒天		寒天、生クリーム		レモン	はちみつ、砂糖						
6 (金)	勝力レー 牛乳	豚肉、卵	牛乳	人参	たまねぎ、にんにく、りんご	米、麦、じゃがいも	カレールー	鶏がら、葱、カレー粉	804	32.5	22.7	332
	きのこごぼうのサラダ		寒天	ミニトマト	レタス、キャベツ、ごぼう、しめじ、コーン		ごま	りんご酢、しょうゆ				
	フルーツ				キウイフルーツ、オレンジ							
10 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			803	33.2	28.2	655
	いわしの梅煮	鰯			梅			しょうゆ、酒				
	ほうれん草のおひたし	油揚げ		ほうれん草、人参	キャベツ	砂糖		しょうゆ、酒、みりん				
	ごぼうときくらげの和え物	かに風味かまぼこ	ひじき		ごぼう、きゅうり、きくらげ		マヨネーズ、ごま					
11 (水)	さつまいものみそ汁	厚揚げ、みそ		小ねぎ	大根、こんにゃく	さつまいも		いりこ	886	46.0	21.3	505
	おにぎり 牛乳		牛乳、わかめ			米						
	ちゃんぽん	豚肉、えび、いか、かまぼこ	牛乳	人参	キャベツ、もやし、たまねぎ、きくらげ、コーン、生姜	ちゃんぽん	油	鶏がら、しょうゆ、酒、塩、こしょう				
12 (木)	さつまいもとアーモンドの佃煮		いりこ			さつまいも、砂糖	アーモンド	しょうゆ	700	37.4	21.2	419
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
	豆腐とえびのチリソース	豆腐、えび、卵		葉ねぎ	たまねぎ、生姜、にんにく	砂糖、でんぷん	ごま油	ケチャップ、豆板醤、酒、みりん				
	ささみサラダ	鶏肉			キャベツ、きゅうり		ごま	酢、しょうゆ				
13 (金)	もずくスープ		もずく	にら	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう	787	34.7	29.5	350
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
	鶏肉のごま焼き	鶏肉			にんにく		ごま	しょうゆ、酒、みりん				
	もやし炒め			人参	もやし、きくらげ		油	塩、こしょう				
	かみかみサラダ	さきいか		パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン		マヨネーズ	しょうゆ				
16 (月)	南瓜のみそ汁	みそ		南瓜、小松菜	たまねぎ、えのきだけ			いりこ	773	35.4	24.7	407
	ひじきごはん 牛乳	大豆	ひじき、牛乳	さやいんげん	干しいたけ	米、麦		しょうゆ、酒、みりん				
	とり天	鶏肉			にんにく、生姜	米粉、小麦粉	油	しょうゆ、酒				
	温野菜			アスパラガス、トマト	キャベツ			オンオイルドレッシング				
17 (火)	貝だくさんみそ汁	とうふ、みそ		人参、小松菜	大根、ごぼう、こんにゃく	さつまいも		いりこ	806	37.2	28.6	408
	果物				ハウスみかん							
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
	魚のカレーしょうゆ焼き	鯖、みそ			生姜			しょうゆ、酒、みりん、カレー粉				
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	もやし		油	塩、こしょう				
18 (水)	アスパラガスとれんこんのサラダ	卵		アスパラガス、トマト	キャベツ、きゅうり、れんこん	砂糖	ごま	酢、しょうゆ	788	35.8	29.0	471
	ミルクスープ		牛乳	人参	白菜、たまねぎ、しめじ	さつまいも、米粉	バター	鶏がら、塩、こしょう				
	ビビンバ 牛乳	豚肉、卵	牛乳	人参、ほうれん草	もやし、にんにく、白菜キムチ	米、麦、砂糖	ごま油、ごま	しょうゆ、酒、みりん、豆板醤				
	はりはり和え			人参	切干大根、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま	しょうゆ、酢				
19 (木)	豆腐のスープ	豆腐、えび、卵	わかめ	小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう	830	41.2	28.8	396
	黒糖ミルク寒天	きな粉	牛乳、寒天			黒糖						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
	魚のパン粉焼き	鯖		パセリ		小麦粉、パン粉	オリーブ油	ケチャップ、塩、酒				
	きゅうりとアスパラガスの和え物			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				
20 (金)	じゃがいものそばろ煮	豚肉、大豆		人参、さやいんげん	干しいたけ	じゃがいも、砂糖		しょうゆ、酒、みりん	838	43.2	26.8	358
	たまねぎのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			いりこ				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
	ボークグリンオニオンソース	豚肉			たまねぎ、えのきだけ	砂糖		しょうゆ、酒、みりん、酢				
23 (月)	野菜炒め			ピーマン、人参	キャベツ、もやし		油	塩、こしょう	873	38.2	34.2	392
	のりたま和え	卵	のり	ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	しょうゆ				
	じゃがいものみそ汁	みそ										
	みかんゼリー				みかん缶			ゼリーの素				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
24 (火)	魚の揚げ煮	赤魚				でんぷん	油	しょうゆ、酒、みりん	783	34	29.6	376
	煮浸し	油揚げ		ほうれん草	もやし、生姜			鶏がら、酒、みりん				
	ごぼうの和え物	ロースハム		人参、ミニトマト	ごぼう、きゅうり、しらたき	砂糖	ごま	酢、しょうゆ				
	さつまいものみそ汁	みそ		小松菜、小ねぎ	たまねぎ、しめじ	さつまいも		いりこ				
	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	人参、グリーンピース	たまねぎ	米	油	ケチャップ、塩、こしょう				
25 (水)	ほうれん草のオムレツ	卵、ベーコン、おから		ほうれん草		じゃがいも	マヨネーズ		852	36.9	25.8	568
	レタスのサラダ			パプリカ、ミニトマト	レタス、きゅうり、キャベツ		ドレッシング					
	コンソメスープ		牛乳	パセリ	たまねぎ、コーン	米粉	バター	鶏がら、塩、こしょう				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
26 (木)	ししゃも揚げ	ししゃも	青のり			小麦粉、米粉	油		835	39.2	32.1	358
	海藻サラダ		わかめ、寒天、とさかのみ	パプリカ	キャベツ、きゅうり、切干大根、コーン	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酢				
	南瓜の煮物	牛肉		南瓜、人参、さやいんげん	たまねぎ	砂糖		しょうゆ、酒、みりん				
	さつまいものみそ汁	みそ		小松菜	えのきだけ	さつまいも		いりこ				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
27 (金)	煮魚	鯖			生姜			酒粕、酒、みりん	759	31.2	27.3	385
	付け合わせ			人参、さやいんげん	こんにゃく	砂糖		しょうゆ、酒、みりん				
	ポテトサラダ	ロースハム			きゅうり、コーン	じゃがいも	マヨネーズ	酢、塩、こしょう				
	さつま汁	鶏肉、油揚げ、みそ		小松菜、小ねぎ	大根、ごぼう、こんにゃく	さつまいも		いりこ				
30 (月)	ターメリックライス					米	バター	ターメリック	814	30.5	34.2	362
	ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン						
	チリコンカン	鶏肉、牛肉、大豆、レッドキドニー、ひよこ豆		パルメザンチーズ	ホールトマト	たまねぎ、レタス、にんにく		ケチャップ、塩、オレガノ、チリパウダー				
	野菜とかにかまのサラダ	かに風味かまぼこ			キャベツ、きゅうり、切干大根		ドレッシング					
	コンソメスープ			人参、小松菜	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ				
平均	おにぎり 牛乳		牛乳、しらす干し		しそ	米		塩	806	36.6	27.8	418
	ビーフン炒め	豚肉、かまぼこ		人参	たまねぎ、キャベツ、きくらげ	ビーフン	ごま油	しょうゆ、塩、こしょう				
	中華和え	卵			もやし、きゅうり	砂糖	ごま	酢、しょうゆ				
	肉団子スープ	鶏肉、厚揚げ		にら				鶏がら、塩、こしょう				
・2日～6日は、定通体育大会応援メニューです。 ・蒸し暑い日が多くなりました。水分補給と食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。									平均			

