



7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				
1 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			771	33.3	22.9	771
	魚のコーンマヨネーズ焼き	赤魚	チーズ	パセリ	たまねぎ、コーン		マヨネーズ	酒				
	キャベツの和え物			トマト、青じそ	キャベツ、きゅうり			ノンオイルドレッシング				
	切干大根煮	さつま揚げ		人参、さやいんげん	切干大根、干しいたけ	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん				
	さつまいものみそ汁	みそ		小松菜	たまねぎ、しめじ	さつまいも		いりこ				
2 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			840	34.5	32.4	415
	ヤンニョムチキン	鶏肉			生姜、にんにく	片栗粉、砂糖	油	甜麺醬、酒、しょうゆ、みりん				
	春雨の酢の物				きゅうり、きくらげ	春雨、砂糖ごま	ごま油	酢、しょうゆ				
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛炒め			人参	ごぼう、こんにゃく		油	しょうゆ、酒、みりん				
	厚揚げのスープ	厚揚げ、卵	わかめ	小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう				
3 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			772	36.2	30.2	340
	魚の香草焼き	鯛		パセリ	にんにく		オリーブ油	酒				
	もやし炒め			ピーマン、人参	もやし		油	塩、こしょう				
	キャベツのサラダ	卵	牛乳		キャベツ、きゅうり		アーモンド、マヨネーズ	酢、塩、こしょう				
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ				
4 (金)	チャーハン 牛乳	卵、焼豚	牛乳	小ねぎ		米、麦	ごま油	しょうゆ、塩、こしょう	849	31.5	27.7	402
	焼売	豚肉			キャベツ、たまねぎ	小麦粉	油					
	もやしとひじきの和え物		ひじき		もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま	酢、しょうゆ				
	ビーフンスープ			ほうれん草、人参	白菜、たまねぎ、	ビーフン		鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう				
	牛乳寒天ピーチソース		牛乳、寒天		黄桃缶	砂糖						
7 (月)	七タちらしずし 牛乳	鶏肉、卵	牛乳	人参	ごぼう	米、砂糖		酢、しょうゆ、塩	759	29.5	18.4	366
	酢みそ和え	いか、みそ			きゅうり、切干大根	砂糖	ごま	酢				
	七タそうめん汁	かまぼこ	わかめ	おくら、人参		そうめん		かつお節、しょうゆ、塩				
	七タゼリー							七タゼリー				
8 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			809	28	32.9	406
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉	油					
	茹で野菜			アスパラガス、トマト	キャベツ			ノンオイルドレッシング				
	肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	たまねぎ、しらたき	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん				
	大根とわかめのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	葉ねぎ	大根、しめじ			いりこ				
9 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			716	34.6	17.8	369
	ささみのレモン煮	鶏肉			レモン	でんぷん、米粉、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん				
	温野菜				キャベツ、枝豆							
	ひじき煮	さつま揚げ	ひじき	人参	ごぼう、しらたき	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	じゃがいものみそ汁	みそ		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		いりこ				
10 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			731	32.2	23.0	383
	魚の照り焼き	鯖						しょうゆ、酒、みりん				
	昆布和え		昆布	トマト	キャベツ、きゅうり、切干大根			塩				
	金平ごぼう			人参、ピーマン	ごぼう、しらたき、干しいたけ	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	さつまいものみそ汁	みそ		小松菜	たまねぎ、しめじ	さつまいも		いりこ				
11 (金)	ツナのクリームスパゲティ 牛乳	ツナ、ベーコン	牛乳	ほうれん草		スパゲティ、小麦粉	オリーブ油	鶏がら、塩、こしょう	850	40.4	25.7	473
	ピザパン	リクエスト	チーズ	パセリ	たまねぎ	食パン		ピザソース				
	おくらのサラダ			おくら	サラダ菜、きゅうり、コーン		ドレッシング					
	野菜スープ	大豆		人参	キャベツ、たまねぎ、しめじ			鶏がら、塩、こしょう				
	みかん果汁							みかん果汁				
14 (月)	ガーリックライス 牛乳	リクエスト	牛乳	パセリ	にんにく	米、麦			706	29.8	25.7	269
	照り焼きチキン	鶏肉			生姜			しょうゆ、酒、みりん				
	レタスとアスパラガスのサラダ			パプリカ、アスパラガス	レタス、きゅうり			ノンオイルドレッシング				
	ミネストローネ	ベーコン		人参、ホールトマト	キャベツ、たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		鶏がら、塩、こしょう				
15 (火)	炊き込みごはん 牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	人参	干しいたけ	米、麦		しょうゆ、酒	747	34.5	28.0	425
	千草焼き	卵、鶏肉、おから		小ねぎ	たまねぎ		マヨネーズ	しょうゆ、塩				
	いんげんのごま和え			さやいんげん、ミニトマト		砂糖	ごま	しょうゆ				
	なすの炒め煮			人参	なす、たまねぎ、突きこんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ、みりん、酒				
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	小ねぎ	えのきだけ	じゃがいも		いりこ				
16 (水)	おにぎり 牛乳		しらす干し、牛乳	しそ	米			塩	798	34.8	22.9	416
	冷やし中華	鶏肉、卵	わかめ	トマト	もやし、きゅうり	中華麺、砂糖	ごま油	しょうゆ、酢				
	ごぼうサラダ	ロースハム		人参	ごぼう、きゅうり、しらたき		ごま、マヨネーズ	しょうゆ				
	杏仁豆腐		牛乳、寒天		キウイフルーツ、黄桃缶	砂糖		エッセンス				
17 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			851	40.1	34.3	336
	魚の揚げ煮	赤魚			生姜	でんぷん、砂糖	ごま	しょうゆ、酒、みりん				
	甘酢和え				キャベツ、きゅうり	砂糖		酢、塩、こしょう				
	ゴーヤチャンプル	豚肉、卵、豆腐、かつお節		ゴーヤ、人参	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	たまねぎとさつまいものみそ汁	みそ		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	さつまいも		いりこ				
18 (金)	夏野菜カレー 牛乳	鶏肉	牛乳	アスパラガス、南瓜、人参	たまねぎ、なす、にんにく	米、麦	カレールウ、油	鶏がら、酒	751	31.7	17.4	324
	海藻サラダ	えび	わかめ、とさかのり		キャベツレタス、、きゅうり、切干大根			ノンオイルドレッシング				
	アセロラゼリー							アセロラゼリー				
・7日(月)は七タ給食、11日(金)と14日(月)はリクエスト給食です。 ・ハンカチを忘れてくる人がいます。毎日、清潔なハンカチを持ってきましたよう。								平均	782	33.7	25.7	384

