



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・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油	脂						
1 (月)	防災食体験給食													
	おにぎり 牛乳		牛乳			米、麦								
	給救根菜汁			人参	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ	さつまいも、でんぷん		かつお節、昆布						
	バナナ				バナナ									
2 (火)	ゼリー				みかん	砂糖								
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	とんかつ	豚肉、卵				小麦粉、パン粉	油	ソース						
	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						
3 (水)	ひじき炒め		ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう、突きこんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん						
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		いりこ						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	鰯の蒲焼き風	鰯				でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん						
4 (木)	昆布和え		昆布	アスパラガス	キャベツ、きゅうり		ごま							
	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						
	南瓜のみそ汁			南瓜、小ねぎ	しめじ			いりこ						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
5 (金)	チキンピカタトマトソース	鶏肉、卵		ホールトマト、パセリ	たまねぎ	小麦粉	オリーブ油	塩、酒						
	線切りキャベツ				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			きゅうり、コーン	じゃがいも	マヨネーズ	酢、塩、こしょう						
	わかめスープ	厚揚げ	わかめ		えのきだけ、たまねぎ			鶏がら、塩、こしょう						
8 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	きびなごフライ	きびなご				小麦粉	油	塩、酒						
	キャベツの甘酢和え			人参	キャベツ、きゅうり	砂糖		酢、塩、こしょう						
	冬瓜そぼろ煮	鶏肉		さやいんげん	冬瓜	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん						
9 (火)	豚汁	豚肉、みそ		人参、小ねぎ	大根、ごぼう、こんにゃく	さつまいも		いりこ						
	わかめごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	白身魚のラビゴットソース	白身魚		トマト	たまねぎ、きゅうり	小麦粉	オリーブ油	酢、塩、こしょう						
	焼きポテト					じゃがいも								
10 (水)	海藻サラダ		わかめ、寒天、とさかのり	おくら	きゅうり、レタス、切干大根		ごま	ノンオイルドレッシング						
	卵スープ	卵、豆腐		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう						
	鶏ごぼうピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	人参、グリーンピース	ごぼう、たまねぎ、エリンギ	米、麦	油	しょうゆ、塩、酒、こしょう						
	ラタトゥーユ	ウインナー		なす、人参、ホールトマト、枝豆	たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ		オリーブ油	塩、酒、こしょう						
11 (木)	とうもろこし				とうもろこし									
	ヨーグルト		ヨーグルト											
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	魚の塩焼き	鰯						酒、塩						
12 (金)	ごま酢和え			トマト	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま	酢						
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉、卵、高野豆腐		人参、さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ	砂糖		しょうゆ、酒、みりん						
	さつまいものみそ汁		茎わかめ	小松菜	たまねぎ、えのきだけ	さつまいも、麩		いりこ						
	チャーハン 牛乳	卵	牛乳	小ねぎ	たまねぎ、きくらげ	米、麦	ごま油	しょうゆ、塩、こしょう						
1 (月)	青椒肉絲	牛肉		ピーマン、パプリカ	たけのこ	でんぷん、砂糖	油	オイスターソース、酒						
	涼拌三絲	ロースハム			きゅうり	春雨、砂糖	ごま	酢、しょうゆ						
	もずく冬瓜のスープ	油揚げ	もずく		冬瓜、えのきだけ			鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
2 (火)	魚の揚げ煮	鯖			生姜	でんぷん、砂糖	ごま、油	しょうゆ、酒、みりん						
	ゆかり和え			トマト	なす、きゅうり、しそ			塩						
	冬瓜のそぼろ煮	鶏肉		人参、さやいんげん	冬瓜、干しいたけ	砂糖、でんぷん		しょうゆ、酒、みりん						
	切干大根のみそ汁	油揚げ、みそ		小ねぎ	切干大根、しめじ			いりこ						
16 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	揚げ魚の生姜あんかけ	赤魚		貝割れ大根	生姜	でんぷん	油	しょうゆ、酒、塩、みりん						
	おかか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ、きゅうり、もやし	砂糖		しょうゆ						
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	小ねぎ	たまねぎ			いりこ						
17 (水)	牛乳寒天		牛乳、寒天			砂糖								
	いなり寿司 牛乳	油揚げ	牛乳			米、砂糖	ごま	しょうゆ、酒、みりん						
	肉うどん	豚肉、かまぼこ		小ねぎ、人参	もやし、ごぼう、たまねぎ	うどん、砂糖		しょうゆ、酒、みりん、いりこ						
	甘夏サラダ				キャベツ、きゅうり、甘夏缶		ごま	酢、しょうゆ						
18 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	魚のごま焼き	鯖			生姜		ごま	しょうゆ、酒、みりん						
	焼きなす				なす		ごま油	しょうゆ、みりん						
	菊花和え	卵		ほうれん草、人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	油	しょうゆ						
19 (金)	さつまいものみそ汁	みそ		葉ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	さつまいも		いりこ						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	豚肉の生姜炒め	豚肉			生姜		油	しょうゆ、酒、みりん						
	野菜炒め			ピーマン、人参	キャベツ、もやし、たまねぎ		油	塩、こしょう						
22 (月)	ひじきの酢の物		ひじき		きゅうり、きくらげ、切干大根	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ						
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		小ねぎ	えのきだけ	じゃがいも		いりこ						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	魚の野菜あん	白身魚		人参、小松菜	たまねぎ	じゃがいも	油	しょうゆ、酒						
24 (水)	アスパラガスとチーズのサラダ	チーズ		アスパラガス	キャベツ、きゅうり、コーン		マヨネーズ	こしょう						
	豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	小ねぎ	しめじ			いりこ						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく			クチャップ、塩、塩、カレー粉						
25 (木)	ごぼうサラダ	ロースハム			ごぼう、きゅうり、しらたき		ごま、マヨネーズ							
	茎わかめ	油揚げ	茎わかめ	人参、さやいんげん	大根、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん						
	卵スープ	卵		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦								
26 (金)	魚の梅みそ焼き	白身魚、みそ			梅	砂糖		酒、みりん						
	もやしの和え物			人参	もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ						
	じゃがいもの煮物			人参グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん						
	豆腐のすまし汁	豆腐		葉ねぎ	えのきだけ、切干大根	麩		いりこ						
29 (月)	オムライス 牛乳	鶏肉、卵	牛乳	人参、グリーンピース	たまねぎ	米	油	クチャップ、塩、こしょう						
	野菜サラダ			ミニトマト	キャベツ、きゅうり、レタス、コーン		アーモンド	ノンオイルドレッシング						
	クリームスープ		牛乳	人参、さやいんげん	たまねぎ、しめじ	じゃがいも、米粉		鶏がら、塩、こしょう						
	なすのミートソーススパゲティ	牛肉、豚肉		人参、ホールトマト、パセリ	たまねぎ	スパゲティ	オリーブ油	クチャップ、しょうゆ、塩、こしょう						
30 (火)	牛乳		牛乳											
	ビーンズサラダ	大豆、レッドキドニー、ガルバンゾー			キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖		しょうゆ、酢、こしょう						
	ほうれん草と卵のスープ	卵		ほうれん草	えのきだけ、たまねぎ			鶏がら、塩、こしょう						
	キーマカレー 牛乳	牛肉、豚肉	牛乳	ピーマン、人参	たまねぎ、生姜、にんにく、レーズン	米、麦	油	カレー粉、塩、こしょう						
平均	かにかまサラダ	かにかま		ミニトマト	キャベツ、きゅうり、切干大根、枝豆	砂糖	ごま油	酢、しょうゆ						
	フルーツポンチ				キウイフルーツ、バナナ、みかん缶			サイダー、ゼリーの素						
・まだまだ、暑い日が続きます。こまめに水分補給と食事をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。 ・1日は、防災の日になんで『防災体験給食』です。										平均	758	33.1	24.9	378