



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	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			その他の食品 調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	糖質 (mg)
4 (火)	きのこごはん 牛乳	油揚げ	肉・魚・卵・豆・豆製品	緑黄色野菜	しめじ、干しいたけ	米		米・種・いも・砂糖	油	脂	しょうゆ、塩、醤油	758	27.6	29.6	510
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ、かつお節			大根、たまねぎ、生姜	片栗粉、砂糖	油				しょうゆ、塩、みりん				
	焼きポテト					じゃがいも					塩				
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ、きゅうり、コーン		ごま				ノンオイルドレッシング				
	南瓜のみそ汁	みそ		南瓜、人参、椎茸	たまねぎ						いりこ				
5 (水)	ごはん 牛乳	リクエスト	牛乳			米						757	33.2	25.8	432
	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				魚、こしょう				
	スパゲティソテー			人参、ピーマン		スパゲティ	油				クチャップ、塩、こしょう				
	大根と油揚げのサラダ	油揚げ		茎わかめ	大根、きゅうり						しょうゆ、酢				
6 (木)	ミルクスープ		牛乳	グリーンピース、人参	白菜、たまねぎ、しめじ	米粉					塩、こしょう	837	42.3	21.1	343
	おにぎり 牛乳		牛乳		しそ	米、麦					塩				
	ちゃんぽん	豚肉、いか、えび、かまぼこ		人参	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン、きくらげ	ちゃんぽん	油				塩、しょうゆ、醤油				
7 (金)	焼ききょうざ	豚肉		にら	キャベツ	小麦粉	油					822	34.6	29.4	335
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦									
	鶏の揚げ煮	鶏肉			生姜	片栗粉、小麦粉、砂糖	ごま、油				しょうゆ、塩、みりん				
	柿と大根の甘酢和え				大根、柿	砂糖					酢、塩、こしょう				
	じゃがいももろろ煮	豚肉、大豆		人参、さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ	じゃがいも	油				しょうゆ、塩、みりん				
10 (月)	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	小ねぎ	キャベツ、えのきだけ						いりこ、みそ	866	37.9	28.9	437
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦									
	魚のフライオロソース	鰈、卵				小麦粉、パン粉	マヨネーズ、油				クチャップ、塩、こしょう				
	水菜と大根のサラダ		しらす干し	水菜、トマト	きゅうり、切干し大根		ごま、ごま油				ノンオイルドレッシング				
	南瓜の煮物			南瓜、人参、さやいんげん	干しいたけ						しょうゆ、塩、みりん				
11 (火)	さつまいもみそ汁	みそ		小ねぎ	たまねぎ、しめじ	さつまいも					いりこ	821	34.1	24.1	373
	豚肉と大豆のカレー	豚肉、大豆		人参、パセリ	たまねぎ、りんご、にんにく、生姜	米、麦	カレー粉				塩、しょうゆ				
	牛乳		牛乳												
	のりサラダ	いか	のり	水菜、ミニトマト	キャベツ、ミニレタス、きゅうり、コーン	砂糖、小麦粉	油				りんご酢、しょうゆ				
	ミルク寒天		牛乳、寒天		みかん缶	砂糖									
12 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						700	35.3	19.7	368
	魚のねぎ焼き	鯛		小ねぎ	生姜						魚、みりん				
	もやしとピーマンの炒め物			ピーマン	もやし		油				塩、こしょう				
	ひじきの和え物	ロースハム	ひじき		きゅうり、切干し大根、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油				しょうゆ、酢				
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜	たまねぎ、しめじ	じゃがいも					いりこ				
13 (木)	みかん				みかん							769	38.1	28.5	334
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦									
	オレシジチキン	鶏肉			えのきだけ、しめじ	小麦粉、米粉	油				みかん酢、しょうゆ、塩、こしょう				
	ほうれん草ソテー			ほうれん草	もやし、コーン						塩、こしょう				
	れんこんサラダ	ツナ		人参、トマト	れんこん、きゅうり		ごま、マヨネーズ								
14 (金)	白菜のスープ	油揚げ		葉ねぎ	白菜、たまねぎ						塩、こしょう	772	36.2	21.9	447
	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			米、麦、さつまいも					魚、塩				
	豚肉と豆腐の炒め煮	豚肉、豆腐		にんにく、ピーマン	れんこん、キャベツ、たまねぎ、生姜	砂糖、米粉	油				しょうゆ、塩、みりん				
	なめだけ和え			トマト	きゅうり、切干大根、なめこ	砂糖					しょうゆ				
	南瓜のみそ汁	みそ		南瓜、小松菜	しめじ						いりこ				
17 (月)	りんご				りんご							810	30.3	30.8	361
	チャーハン 牛乳	焼豚、卵	牛乳	小ねぎ	たまねぎ、生姜	米、麦	油				しょうゆ、塩、こしょう				
	お豆腐しゅうまい	豆腐、白身魚すり身		人参、枝豆	たまねぎ、コーン	小麦粉									
	春雨サラダ	かにかまぼこ		人参	きゅうり、きくらげ	春雨、砂糖	ごま、ドレッシング				塩、しょうゆ				
	えび団子スープ	えび	わかめ		白飯、えのきだけ						塩、しょうゆ				
18 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						844	36.2	34.9	424
	魚の塩焼き	秋刀魚		ミニトマト	大根		ごま油				しょうゆ、塩、酢				
	ゆかり和え				キャベツ、きゅうり、しそ						しょうゆ				
	里芋の煮物	さつまいも		人参、グリーンピース	生姜	里芋、砂糖					しょうゆ、みりん、酒				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		小松菜	たまねぎ、えのきだけ						いりこ				
19 (水)	豚肉と大豆の甘辛丼 牛乳	豚肉、大豆	牛乳	葉ねぎ	なす、れんこん、干しいたけ、生姜	米、麦、砂糖	ごま油				塩、しょうゆ、塩、みりん	809	37.2	27.9	386
	切干大根の甘酢和え	ロースハム		ミニトマト	きゅうり、切干大根	砂糖					酢、塩、こしょう				
	豆腐と卵のスープ	豆腐、卵			白菜、たまねぎ、えのきだけ						塩、しょうゆ、塩、こしょう				
	果物				みかん										
	炊き込みごはん 牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	人参、グリーンピース	干しいたけ	米					しょうゆ、塩、醤油				
20 (木)	卵焼き	卵、おから	牛乳								かつお節、しょうゆ、塩、酢	702	29.6	21.2	374
	ごま酢和え			ほうれん草、人参	もやし	砂糖	ごま、練りごま				酢、しょうゆ				
	じゃがいもと大豆の揚げ煮	大豆、牛肉		人参、さやいんげん		じゃがいも、片栗粉	油				しょうゆ、みりん、酒				
	切干大根のみそ汁	みそ		葉ねぎ	ごぼう、切干大根、生姜						いりこ				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦									
21 (金)	魚のみそ煮	鰈、みそ			生姜	砂糖					しょうゆ、塩、みりん	792	36.0	13.7	366
	付け合わせ			人参、さやいんげん	大根、ごんにゃく						しょうゆ、塩、みりん				
	呉豆腐	豆腐				くず粉、砂糖					酢、しょうゆ				
	のっぺ汁	厚揚げ		小ねぎ	れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ	里芋					いりこ、しょうゆ、塩、醤油				
	ターメリックライス 牛乳		牛乳			米、麦	バター				ターメリック				
25 (火)	ピタパン					ピタパン	油					759	31.2	27.3	385
	チリコンカン	牛肉、豚肉、大豆、レッドパプリック、パプリック	チーズ	ホールトマト	たまねぎ、にんにく、レタス						クチャップ、塩、こしょう、酢				
	キャベツのサラダ	かにかまぼこ			キャベツ、きゅうり、大根										
	コンソメスープ	ベーコン		小松菜	たまねぎ、しめじ	じゃがいも					コンソメ				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦									
26 (水)	チキン南蛮	鶏肉、卵		パセリ	たまねぎ	小麦粉、片栗粉	油、マヨネーズ				酢、塩、塩、こしょう	835	40.4	29.6	405
	温野菜			ブロッコリー、トマト	キャベツ						酢、しょうゆ				
	ひじきの炒り煮		ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう、干しいたけ、しらたき	砂糖	ごま油				しょうゆ、みりん、酒				
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ			しめじ	じゃがいも					いりこ				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦									
27 (木)	魚のホイル焼き	赤魚		葉ねぎ	たまねぎ、しめじ		マヨネーズ				酢、しょうゆ	743	33.5	25.7	426
	粉ふきいも		梅のり			じゃがいも					塩				
	ごぼうサラダ	ロースハム		人参	ごぼう、きゅうり	砂糖	ごま				しょうゆ、酢、塩、こしょう				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	小松菜	切干大根						いりこ				
	チキンライス	鶏肉	牛乳	人参、グリーンピース	たまねぎ	人参	バター				クチャップ、塩、こしょう				
28 (金)	南瓜のチーズ焼き	ベーコン	チーズ	南瓜、パセリ	たまねぎ、しめじ						こしょう	835	31.3	31.1	509
	水菜とごぼうのサラダ			水菜、ミニトマト	ごぼう、きゅうり、キャベツ	砂糖					りんご酢、しょうゆ、こしょう				
	白菜とコーンのクリームスープ		牛乳		白菜、たまねぎ、クリームコーン	米粉					塩、こしょう				
・5日・25日・26日は、リクエスト給食です。 ・昼と夜の温度差が激しくなってきました。着るもので上手に調整しましょう。											平均	791	34.2	26.2	401

