



1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)	カルシウム (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
8 (木)	青菜ごはん 牛乳			しらす干し、牛乳	大根葉			米、麦					
	鯛の照り焼き	ぶり				生姜				しょうゆ、酒、みりん			
	紅白なます 黒豆	黒豆		人参	大根			砂糖		酢、塩			
	雑煮			小松菜	白菜			もち		かつお節、しょうゆ、塩			
	紅白ゼリー		牛乳、生クリーム							ゼリーの素			
9 (金)	麦わらめごはん 牛乳			わかめ、牛乳				米、麦		塩			
	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		749	37.0	21.1	416	
	きゅうりといかの和え物	いか			きゅうり、切干大根	砂糖				酢、しょうゆ、塩、こしょう			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		小ねぎ	白菜、えのきだけ					いかこ			
13 (火)	牛丼 牛乳	牛肉	牛乳	人参	たまねぎ、ごぼう、もやし	米、麦、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
	わかめの酢の物	リクエスト	わかめ	人参	大根、きゅうり	砂糖	ごま	酢、しょうゆ	748	30.2	24.3	366	
	里芋のみそ汁		厚揚げ、みそ	小ねぎ	えのきだけ	里芋		いりこ					
14 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	鯛のゆずみそ煮	鯛、みそ			ゆず、生姜	砂糖		酒、みりん					
	付け合せ			小松菜	こんにゃく				730	29.2	27.7	361	
	れんこんの和え物				れんこん、きゅうり、キャベツ、コーン		マヨネーズ	塩、こしょう					
	根菜のすまし汁			小ねぎ	ごぼう、大根、白菜、しめじ	さつまいも		かつお節、しょうゆ、塩					
15 (木)	おにぎり 牛乳		牛乳			米、麦		塩					
	天ぷらうどん	いか、卵、かまぼこ		人参、葉ねぎ	ごぼう	うどん、小麦粉、でんぶん	油	かつお節、いりこ、しょうゆ、みりん	824	29.7	30.0	349	
	ごまみそ和え	みそ		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ					
	りんご				りんご								
16 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	れんこんハンバーグ	豚肉、卵、おから	牛乳		れんこん	パン粉		ケチャップ、ソース					
	ほうれん草ソテー、グラッセ			ほうれん草、人参	ちやし	人参	油、バター	塩、こしょう	854	32.3	30.8	344	
	さつまいもサラダ	リクエスト	ロースハム		きゅうり、コーン	さつまいも	マヨネーズ	酢、塩、こしょう					
	野菜スープ			人参、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ			醤がら、塩、こしょう					
19 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	ミックスフライ	いわし、豚肉、卵				パン粉、小麦粉	油						
	茹で野菜			ブロッコリー、トマト	キャベツ			ノンオイルドレッシング	821	33.0	29.2	369	
	切干大根の炒め煮	豚肉		人参、さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
20 (火)	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ			えのきだけ	じゃがいも		いりこ					
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	豚と大根の煮物	豚肉、厚揚げ		小松菜	大根、れんこん、生姜	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、豆板醤	771	40.2	27.2	505	
	春菊と油揚げの和え物	油揚げ		春菊、人参		砂糖	ごま油	しょうゆ、塩					
21 (水)	つみれ汁	いわししり身		小ねぎ	白菜、ごぼう、しめじ、こんにゃく			いりこ					
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	魚の包み焼き	鯛		葉ねぎ	もやし、たまねぎ、しめじ	バター		しょうゆ、酒	732	39.3	23.0	305	
	れんこんのサラダ	鶏肉		人参	れんこん、きゅうり、コーン	ごま、マヨネーズ		酢					
22 (木)	ミネストローネ	ペーパン		ホールトマト、人参、バセリ	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも		醤がら、塩、こしょう					
	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	人参	たまねぎ、にんにく、りんご	米、じゃがいも	カレールウ	醤がら、塩、カレー粉	828	31.2	25.5	380	
	花野菜サラダ	セレクト	卵	のり	プロッコリー	キャベツ、きゅうり、れんこん、コーン		ノンオイルドレッシング					
	A ブリン			牛乳			砂糖	ブリンの素					
23 (金)	B フルーツインゼリー			生クリーム		みかん缶、パイン缶		ゼリーの素					
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	鶏天	鶏肉、卵			にんにく	小麦粉、片栗粉	油	酒、塩、こしょう	792	32.8	26.7	350	
	茹で野菜			トマト	キャベツ、きゅうり		ドレッシング						
26 (月)	ひじきの炒り煮	さつま揚げ	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう、れんこん、こんにゃく	砂糖	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					
	おにぎり たくあん 牛乳		牛乳		大根	米	ごま	塩					
	鮭の塩焼き	鮭						酒、塩	727	42.8	19.8	398	
27 (火)	おかか和え	かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖		しょうゆ					
	豚汁	豚肉、厚揚げ、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					
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	揚げ魚の生姜あん	赤魚		貝割れ大根	生姜	片栗粉		かつお節、しょうゆ、塩、酒	822	37.7	25.0	429	
28 (火)	がんもん煮	鶏肉		人参、さやいんげん	ごぼう、れんこん、こんにゃく、干しいたけ	里芋、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん					
	大根のみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	小ねぎ	大根、えのきだけ			いりこ					
	ミルク餅黒蜜きなこ	きな粉	牛乳			くず粉、黒糖							
	ごんぼめし 牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	人参、グリーンピース	ごぼう、干しいたけ	米、麦、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	743	30.9	23.6	402	
29 (水)	卵焼き	卵、おから	牛乳			米粉		かつお節、しょうゆ、塩					
	白和え	豆腐、みそ		ほうれん草、人参、春菊	こんにゃく	砂糖	ごま		803	40.3	27.6	375	
	つんきいだご汁	みそ		小ねぎ	大根、白菜、しめじ	さつまいも、小麦粉、白玉粉		いりこ					
	ターロー麺 牛乳	豚肉、えび、いか	牛乳	葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、生姜	ちゃんぽん、片栗粉	ごま油	醤がら、しょうゆ、酒、塩、こしょう					
30 (金)	ミニ肉まん	リクエスト	豚肉		にら	小麦粉	ごま油	オイスターソース、塩					
	みかん					みかん缶			714	37.0	23.7	426	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	鶏肉の南部焼き	鶏肉					ごま	しょうゆ、酒、みりん					
30 (金)	もやし炒め	いか、みそ		ほうれん草	もやし		油	醤、こしょう					
	かけ和え	いか、みそ		人参	大根、きゅうり	砂糖		酢					
	豆腐												