４月予定献立表

令和８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						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)
		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					
６（月）	三色丼　牛乳	鶏肉、卵	牛乳	さやいんげん	たまねぎ、生姜	米、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん	774	33.3	31.7	366
	南瓜サラダ	ロースハム		南瓜、ミニトマト	きゅうり、コーン		マヨネーズ	酢、塩、こしょう				
	厚揚げのすまし汁	厚揚げ		小ねぎ	えのきだけ			かつお節、しょうゆ、塩				
８（水）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			807	33.4	34.2	330
	ハンバーグ	牛肉、豚肉、卵、おから	牛乳		たまねぎ	パン粉		ケチャップ、ソース、塩 こしょう				
	もやしとほうれん草のソテー			ほうれん草	もやし		油	塩、こしょう				
	ポテトサラダ	ロースハム			キャベツ、コーン	じゃがいも	マヨネーズ	酢、塩、こしょう				
	春キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ		小ねぎ	キャベツ			いりこ				
９（木）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			762	31.3	25.8	382
	魚のフライオーロラソース	赤魚、卵				小麦粉、パン粉	油、マヨネーズ	ケチャップ				
	線切りキャベツ			トマト	キャベツ、きゅうり							
	金平ごぼう		茎わかめ	人参、さやいんげん	ごぼう、しらたき	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	じゃがいものみそ汁	みそ		小松菜	たまねぎ、えのきだけ	じゃがも		いりこ				
１０（金）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			829	41.9	23.4	420
	新じゃがいもの肉じゃが	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				
	きゅうりとわかめの和え物	いか	わかめ		きゅうり、生姜	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ				
	つみれ汁	鰯すり身、油揚げ		人参、小ねぎ	キャベツ、大根、ごぼう、しめじ			いりこ				
１３（月）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			781	35.3	25.0	390
	魚の西京焼き	鰆、みそ			生姜			酒、みりん				
	新たまねぎの和え物			トマト	たまねぎ、きゅうり	砂糖		酢				
	里芋のごま煮	天ぷら		人参、さやいんげん		里芋、砂糖	ごま、練りごま	しょうゆ、みりん				
	野菜のすまし汁	油揚げ		小松菜	ごぼう、白菜、切干大根、干しいたけ		ごま油	かつお節				
１４（火）	おにぎり　牛乳		牛乳		しそ	米		塩	775	35.9	20.8	483
	肉うどん	豚肉、かまぼこ		人参、小ねぎ	ごぼう、たまねぎ、もやし	うどん	油	しょうゆ、塩、酒、みりん かつお節				
	大豆といりこの佃煮	大豆	いりこ			だんぶん、砂糖	ごま、油	しょうゆ、酢				
	牛乳寒天		牛乳、寒天		みかん缶	砂糖						
１５（水）	ひじきと鶏肉のピラフ　牛乳	鶏肉	ひじき、牛乳	人参、さやいんげん	しいたけ	米、麦、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん	802	30.3	32.5	414
	ほうれん草のキッシュ	卵、ベーコン、おから	生クリーム、チーズ	ほうれん草				塩、こしょう				
	キャベツのサラダ			トマト	キャベツ、サラダ菜、コーン		ドレッシング					
	ミルクスープ		牛乳	人参、パセリ	たまねぎ、しめじ	さつまいも、小麦粉	バター	鶏がら、しょうゆ、塩 こしょう				
１６（木）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			749	29.6	28.0	312
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく	小麦粉、でんぷん	油	しょうゆ、酒				
	茹で野菜			トマト、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				
	切干大根煮	天ぷら		人参、さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ、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				
１７（金）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			842	33.1	34.1	419
	鯖の香味だれ	鯖		小ねぎ	大根、たまねぎ、生姜、	でんぷん	油	しょうゆ、酒、みりん				
	温野菜			トマト	キャベツ、コーン		ドレッシング					
	ごぼうとひじきの炒り煮	大豆	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	さつまいものみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜	しめじ	さつまいも		いりこ				
２０（月）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			788	31.1	27.0	366
	中華つくねの甘酢炒め	鶏肉、豚肉		ピーマン、人参	キャベツ、たまねぎ、たけのこ	砂糖	ごま油	酢、しょうゆ、酒、みりん				
	ビーフンサラダ	かまぼこ			きゅうり、コーン		マヨネーズ					
	豆腐と卵スープ	豆腐、卵		小松菜	えのきだけ			鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう				
２１（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			755	33.7	27.1	404
	魚の照り焼き	鯖						醤油、酒、みりん				
	もやしとほうれん草のごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ				
	茎わかめ煮		茎わかめ	人参、さやいんげん	ごぼう、しらたき		ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		小ねぎ	たまねぎ	さつまいも		いりこ				
２２（水）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			877	33.7	29.6	364
	鶏肉チリソース炒め	鶏肉		パセリ		でんぷん	油	チリソース、酒				
	野菜オイスターソース炒め			人参	キャベツ、もやし、たけのこ、きくらげ		ごま油	オイスターソース				
	ビーフンの中華和え	卵、ロースハム			きゅうり	ビーフン、砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ				
	豆腐のスープ	豆腐		小松菜	たまねぎ			鶏がら、塩、こしょう				
２３（木）	赤飯　牛乳		小豆、牛乳			米、もち米		酒、塩	788	30.7	24.6	359
	松風焼き	鶏肉、卵、みそ	牛乳		たまねぎ、生姜	パン粉	ごま					
	大根の和え物			人参	大根、きゅうり	砂糖		酢、塩、こしょう				
	卵豆腐のすまし汁	卵、かに風味かまぼこ		小ねぎ	白菜、たまねぎ、きくらげ	でんぷん		かつお節、しょうゆ、塩				
	二色ゼリー		生クリーム		いちご			ゼリーの素				
２４（金）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			736	36.6	22.2	327
	チキンピカタ	鶏肉、卵				小麦粉		ケチャップ、塩、酒、こしょう				
	もやしといんげんのソテー			さやいんげん、人参	もやし		油	塩、こしょう				
	レタスのサラダ			トマト	レタス、キャベツ、きゅうり		アーモンド	ノンオイルドレッシング				
	クリームスープ	ベーコン			たまねぎ、しめじ、コーン	小麦粉	バター	鶏がら、塩、こしょう				
２７（月）	おにぎり　牛乳		のり、牛乳			米	塩		724	36.6	21.2	392
	パリパリ皿うどん	豚肉、いか、えび、かまぼこ		人参	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、生姜、きくらげ	チャー麺、でんぷん	ごま油	鶏がら、しょうゆ、酒、塩 こしょう				
	焼売	豚肉		ミニトマト	たまねぎ	小麦粉	油					
	杏仁豆腐		牛乳、寒天		キウイフルーツ、黄桃缶	砂糖		アーモンドエッセンス				
２８（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			877	33.7	29.6	364
	厚揚げと春キャベツのみそ炒め	豚肉、厚揚げ、みそ		ピーマン、人参	キャベツ、生姜、にんにく	砂糖、でんぷん	油	甜麺醤、酒、しょうゆ				
	春雨の和え物	ロースハム			きゅうり、きくらげ	春雨、砂糖	ごま油	酢、しょうゆ				
	かき玉汁	卵		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			いりこ、かつお節、しょうゆ、塩				
３０（木）	ポークカレー　牛乳	豚肉	牛乳	人参	たまねぎ、りんご、にんにく	米、じゃがいも	カレールウ	鶏がら、酒、カレー粉	824	32.7	23.5	363
	キャベツと卵のサラダ	卵		ミニトマト、パセリ	キャベツ、大根、きゅうり		オリーブ油	酢、塩、こしょう				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		甘夏缶、黄桃缶							
								平均	793	34.0	27.4	388

入学・進級
お祝い献立

開校記念
お祝い献立

・入学、進級おめでとうございます。今年度も，おいしい給食を準備して待っています。
・毎日、清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。