



5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			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・海産物	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油脂						
1 (金)	開校記念日遠足弁当								822	32.9	33.2	326	
7 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	魚のムニエル	赤魚、卵	スキムミルク			小麦粉		クチャップ、酒、塩、こしょう					
	スナップえんどうのソテー			スナップえんどう	コーン		油	塩、こしょう					
	マカロニサラダ	ロースハム		人参	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	りんご酢、塩、こしょう					
	南瓜のみそ汁	みそ		南瓜、小ねぎ	たまねぎ、しめじ			いりこ					
8 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	手作りポテトコロッケ	豚肉、卵			たまねぎ	じゃがいも、小麦粉、パン粉	油	クチャップ、ソース、塩、こしょう					
	茹で野菜			アスパラガス、ミニトマト	キャベツ			ノンオイルドレッシング					
	金平ごぼう	油揚げ		人参、さやいんげん	ごぼう、突きこんにゃく、干しいたけ	砂糖	ごま、ごま油	醤油、酒、みりん					
	とうふのみそ汁	とうふ、みそ	わかめ	小ねぎ	えのきだけ			いりこ					
11 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	白身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	酒、こしょう					
	もやし炒め			ほうれん草、人参	もやし		油	塩、こしょう					
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉、大豆		人参		じゃがいも、でんぷん、砂糖	油	醤油、酒、みりん					
	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ		葉ねぎ	キャベツ、しめじ			いりこ					
12 (火)	豚丼 牛乳	豚肉	牛乳	人参、葉ねぎ	たまねぎ、しらたき	米、麦		しょうゆ、酒、みりん					
	きゅうりとえのきだけの和え物			人参	きゅうり、切干大根、えのきだけ	砂糖	ごま	酢、しょうゆ					
	麩とわかめのみそ汁	みそ	わかめ	かいわれ大根	しめじ			いりこ					
13 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	魚のピリ辛焼き	鯖		にら	生姜、にんにく			しょうゆ、酒、みりん、豆板醤					
	キャベツの甘酢和え			人参	キャベツ、きゅうり	砂糖		りんご酢、こしょう					
	手作りごま豆腐		牛乳			くず粉、砂糖	練りごま	しょうゆ					
	みそけんちん汁	豆腐、みそ		小ねぎ、人参	大根、ごぼう、こんにゃく	さつまいも		いりこ					
14 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	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					
	ごぼうサラダ	ロースハム		ごぼう、きゅうり、きくらげ			マヨネーズ、ごま	酢、しょうゆ					
	切干大根のみそ汁	油揚げ、みそ		葉ねぎ	切干大根、白菜、しめじ			いりこ					
15 (金)	スパゲティミートソース	牛肉、豚肉	パルメザンチーズ	トマト、人参、パセリ	たまねぎ、しいたけ、にんにく	スパゲティ	オリーブ油	クチャップ、ソース、酒、塩、こしょう					
	牛乳		牛乳										
	豆まめサラダ	大豆、ひよこ豆、レッドキドニー			きゅうり、レタス、コーン	じゃがいも	ごま	しょうゆ、酢、こしょう					
	フルーツポンチ		牛乳、寒天		バナナ、キウイフルーツ、黄桃缶	砂糖		サイダー					
18 (月)	シシリアンライス 牛乳	豚肉	牛乳	ミニトマト	たまねぎ、にんにく、生姜、レタス、きゅうり、コーン	米、麦、砂糖	マヨネーズ、油	しょうゆ、酒、みりん、こしょう					
	ほうれん草と卵のスープ	卵		ほうれん草、小ねぎ	大根、しめじ	でんぷん		鶏がら、塩、こしょう					
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ、みかん缶、パイナップル缶	砂糖							
19 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	麻婆豆腐	豚肉、豆腐、みそ		にら	生姜、にんにく、菜ねぎ	でんぷん、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、豆板醤					
	切干大根の昆布和え		昆布	人参	切干大根、きゅうり	砂糖	ごま	酢、しょうゆ					
	中華スープ	卵		小松菜	たまねぎ、生姜、きくらげ			鶏がら、塩、こしょう					
20 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	魚の塩焼き 大根おろし	鯖			大根			醤油、酒、塩					
	ゆかり和え			アスパラガス	キャベツ、しそ			醤油、酒、塩					
	あらめ煮	豚肉	あらめ	人参、さやいんげん	ごぼう、突きこんにゃく	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、みりん、酒					
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		葉ねぎ	たまねぎ、しめじ	里芋		いりこ					
21 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	酢豚	豚肉、焼豚		人参、ピーマン	たけのこ、たまねぎ、パイナップル干しいたけ	じゃがいも、でんぷん、砂糖	油	しょうゆ、酢、クチャップ、酒、こしょう					
	春雨サラダ	ロースハム			きゅうり、コーン	春雨、	ごま、ドレッシング						
	もやしとにらのスープ			にら	もやし、きくらげ			鶏がら、塩、こしょう					
22 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	揚げ魚の生姜あん	鯛		かいわれ大根	生姜	でんぷん	油	しょうゆ、酒、みりん、塩					
	おかか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ、もやし	砂糖		しょうゆ					
	貝だくさんみそ汁	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					
	ミルク寒天	小豆	牛乳、寒天					抹茶					
25 (月)	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	たまねぎ、りんご、にんにく	米、麦	カレールーウ	鶏がら、酒、カレー粉					
	盛り合わせサラダ	卵		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					
	オレンジ				オレンジ								
26 (火)	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					
	ゆかり和え				キャベツ、きゅうり、しそ			塩、しょうゆ					
	たけのこのみそ煮	さつまいも、みそ		人参、さやいんげん	たけのこ、大根、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
	厚揚げのすまし汁	厚揚げ、卵		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			いりこ					
27 (水)	汁なし坦々めん 牛乳	豚肉、みそ	牛乳	小ねぎ	たまねぎ、にんにく、生姜	中華麺、砂糖	練りごま、ごま	鶏がら、しょうゆ、酢、酒					
	野菜サラダ			アスパラガス、パプリカ	キャベツ、きゅうり		アーモンド	ノンオイルドレッシング					
	わかめスープ		わかめ		もやし、えのきだけ		ごま油	しょうゆ、塩、こしょう					
	ミニ蒸しパン				レーズン	蒸しパンミックス							
28 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦							
	きびなごフライ	きびなご		南瓜		小麦粉	油						
	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					
	じゃがいも金平	油揚げ		人参、さやいんげん	しらたき	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒					
	とうふのみそ汁	とうふ、みそ		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			いりこ					
29 (金)	炊き込みごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	人参	干しいたけ	米、麦							
	干草焼き	卵、おから		小ねぎ	たまねぎ	小麦粉	油						
	さやいんげんのごま和え			さやいんげん、ミニトマト		砂糖	練りごま、ごま	しょうゆ					
	じゃがいもの炒め煮			人参、さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒					
	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ		キャベツ、えのきだけ			いりこ					
・過ごしやすい季節になりました。朝の光を浴びて、気持ちの良い1日のスタートをきりましょう。 ・毎日、清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。									平均	787	33.8	27.0	394

