６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 主に体の組織をつくる食品群 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	赤 主に体の組織をつくる食品群 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	緑 主に体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜・果物	黄 主にエネルギーになる食品群 5群 米・麺・いも・砂糖	黄 主にエネルギーになる食品群 6群 油脂	その他の食品 調味料	栄養価 熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
1（月）	豚キムチ丼　牛乳	豚肉	牛乳	人参、にら	キャベツ、たまねぎ、白菜キムチ	米、麦、砂糖	ごま油	しょうゆ	855	30.2	37.2	402
	厚揚げともずくのスープ	厚揚げ、卵	もずく	小ねぎ	えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう				
	フルーツ寒天		牛乳、寒天		甘夏缶、キウイフルーツ、バナナ	砂糖						
2（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			811	26.8	28.9	405
	魚のすり身揚げ	白すり身、おから	ひじき	にら	生姜	パン粉	湯					
	温野菜			アスパラガス、トマト	キャベツ			ノンオイルドレッシング				
	ツナじゃが	ツナ		人参、グリーンピース	たまねぎ、しらたき	砂糖		しょうゆ、酒、みりん				
	南瓜のみそ汁	みそ	わかめ	南瓜	しめじ			いりこ				
3（水）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			875	39.5	33.6	402
	回鍋肉	豚肉、みそ		ピーマン	キャベツ、生姜、にんにく		油	甜麺醤、豆板醤、しょうゆ、酒				
	ひじきのサラダ	焼豚	ひじき	人参	もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま	酢、しょうゆ				
	たまねぎと豆腐の中華スープ	豆腐		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ		ごま油	鶏がら、塩、こしょう				
	はちみつレモン寒天		寒天、生クリーム		レモン	はちみつ、砂糖						
4（水）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			873	38.2	34.2	392
	魚の揚げ煮	鯖			生姜	小麦粉、米粉、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん				
	煮浸し	油揚げ		ほうれん草	もやし			しょうゆ、みりん				
	ごぼうの和え物	ロースハム		ミニトマト、人参	ごぼう、きゅうり、しらたき		ごま、ごま油	酢。しょうゆ				
	さつまいものみそ汁		わかめ	小松菜	たまねぎ、しめじ、	さつまいも		いりこ				
5（金）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			872	34.8	34.0	356
	チキンかつ	鶏肉、卵				小麦粉、パン粉	油	ソース、ケチャップ、塩、こしょう、酒				
	線切りキャベツ			アスパラガス、トマト	キャベツ							
	茎わかめ煮	油揚げ	茎わかめ	人参、さやいんげん	ごぼう、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	じゃがいものみそ汁汁	みそ		小松菜	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		いりこ				
9（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			835	34.9	27.4	422
	鰺のあおさフライ、竹輪のカレー揚げ	鰺、竹輪	あおさ			小麦粉、パン粉	油	カレー粉				
	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				
	じゃがいも金平			人参	しらたき	じゃがいも、砂糖	ごま、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、えのきだけ			いりこ				
10（水）	おにぎり　牛乳		牛乳、しらす干し		しそ	米		塩	814	30.5	34.2	362
	ビーフン炒め	豚肉、かまぼこ		人参	たまねぎ、キャベツ、きくらげ	ビーフン	ごま油	しょうゆ、塩、こしょう				
	中華和え	卵			もやし、きゅうり	砂糖	ごま	酢、しょうゆ				
	肉団子スープ	鶏肉、厚揚げ		にら				鶏がら、塩、こしょう				
11（木）	ビビンバ　牛乳	豚肉、卵	牛乳	人参、ほうれん草	もやし、にんにく、白菜キムチ	米、麦、砂糖	ごま油、ごま	しょうゆ、酒、みりん、豆板醤	788	35.8	29.0	471
	はりはり和え			人参	切干大根、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま	しょうゆ、酢				
	豆腐のスープ	豆腐、えび、卵	わかめ	小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう				
	黒糖ミルク寒天	きな粉	牛乳、寒天			黒糖						
12（金）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			716	34.6	17.8	369
	ささみのレモン煮 リクエスト給食	鶏肉			レモン	小麦粉、米粉、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん				
	温野菜			枝豆、南瓜	キャベツ			ノンオイルドレッシング				
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	人参	ごぼう、しらたき	砂糖	ごま油	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				
15（月）	あさりごはん　牛乳	あさり	牛乳			米、麦		しょうゆ、酒	745	35.9	24.3	368
	蒸し豚のごまだれ和え	豚肉		にら		砂糖	ごま	しょうゆ、みりん				
	茹で野菜			きゅうり、ミニトマト	キャベツ、もやし							
	切干大根煮	竹輪		人参	切干大根、干しいたけ	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	わかめ	小ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ				
16（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			820	38.3	25.9	415
	あじの南蛮漬け	あじ		ピーマン、人参、トマト	たまねぎ、サラダ菜	米粉、砂糖	油	酢、しょうゆ				
	焼きポテト					じゃがいも	油	塩				
	根菜炒り煮	豚肉、大豆		さやいんげん	ごぼう、れんこん、大根、こんにゃく、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜、小ねぎ	キャベツ、しめじ			いりこ				
17（水）	豚肉と大豆のカレー　牛乳	豚肉、大豆	牛乳	人参、パセリ	たまねぎ、にんにく	米、麦	カレールウ	鶏がら、酒、カレー粉	810	32.0	25.9	341
	野菜の甘酢和え			アスパラガス、ミニトマト	キャベツ、きゅうり、大根、れんこん	砂糖		酢、しょうゆ、塩、こしょう				
	さがみかん寒天		寒天、生クリーム		みかん缶			みかん果汁				
18（木）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			806	40.6	30.0	364
	魚のみそ焼き	鯖、みそ		小ねぎ	生姜			酒、みりん				
	アスパラガスときゅうりの青じそ和え			アスパラガス、青じそ	きゅうり	砂糖		しょうゆ、酢				
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉、大豆		人参、さやいんげん	干しいたけ	じゃがいも、砂糖、米粉	油	しょうゆ、酒、みりん				
	豆腐のすまし汁	豆腐		小松菜	たまねぎ、しめじ、			いりこ、かつお節、しょうゆ、塩				
19（金）	ひじきごはん　牛乳	大豆	ひじき、牛乳	さやいんげん	干しいたけ	米、麦		しょうゆ、酒、みりん	773	35.4	24.7	407
	とり天	鶏肉			にんにく、生姜	米粉、小麦粉	油	しょうゆ、酒				
	温野菜			アスパラガス、トマト	キャベツ			オンオイルドレッシング				
	具だくさんみそ汁	とうふ、みそ		人参、小松菜	大根、ごぼう、こんにゃく	さつまいも		いりこ				
	果物				ハウスみかん							
22（月）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			761	41.5	21.4	483
	魚の香り焼き	赤魚		パセリ	レモン、生姜、にんにく		油	しょうゆ、酒、塩。こしょう				
	もやし炒め			ピーマン、人参	もやし		油	塩、こしょう				
	昆布和え		昆布		きゅうり、切干大根、きくらげ	砂糖	ごま	しょうゆ、酢				
	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				
23（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			765	36.9	27.0	353
	チキン南蛮 リクエスト給食	鶏肉、卵		パセリ	らっきょう	片栗粉、砂糖	油、マヨネーズ	酢、、しょうゆ				
	線切りキャベツ			トマト	キャベツ							
	ひじきの和え物	ロースハム	ひじき	人参	もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酢				
	南瓜のみそ汁			南瓜、小松菜	たまねぎ、えのきだけ			いりこ				
24（水）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			700	37.4	21.2	419
	豆腐とえびのチリソース	豆腐、えび、卵		葉ねぎ	たまねぎ、生姜、にんにく	砂糖、でんぷん	ごま油	ケチャップ、豆板醤、酒、みりん				
	ささみサラダ	鶏肉			キャベツ、きゅうり		ごま	酢、しょうゆ				
	もずくスープ		もずく	にら	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう				
25（木）	おにぎり　牛乳		牛乳、わかめ			米			886	46.0	21.3	505
	ちゃんぽん	豚肉、えび、、いか、かまぼこ	牛乳	人参	キャベツ、もやし、たまねぎ、きくらげ、コーン、生姜	ちゃんぽん	油	鶏がら、しょうゆ、酒、塩、こしょう				
	さつまいもとアーモンドの佃煮		いりこ			さつまいも、砂糖	アーモンド	しょうゆ				
26（金）	チャーハン　牛乳	卵、焼豚	牛乳	小ねぎ	生姜	米、麦	油	しょうゆ、塩、こしょう	904	29.7	32.3	393
	春巻き	豚肉			キャベツ、たまねぎ	小麦粉	油					
	もやしの和え物				もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ				
	ビーフンスープ	卵		ほうれん草、人参	白菜、たまねぎ	ビーフン						
	ミルク寒天ピーチソース		牛乳、寒天		黄桃缶	砂糖						
29（月）	チキンライス　牛乳	鶏肉	牛乳	人参、グリーンピース	たまねぎ	米	油	ケチャップ、塩、こしょう	783	34.0	29.6	376
	ほうれん草のオムレツ	卵、ベーコン、おから		ほうれん草		じゃがいも	マヨネーズ					
	レタスのサラダ			パプリカ、ミニトマト	レタス、きゅうり、キャベツ		ドレッシング					
	コーンスープ		牛乳	パセリ	たまねぎ、コーン	米粉	バター	鶏がら、塩、こしょう				
30（火）	麦ごはん　牛乳		牛乳			米、麦			835	39.2	32.1	358
	煮魚	鯖			生姜			酒央油、酒、みりん				
	付け合わせ			人参、さやいんげん	こんにゃく	砂糖		しょうゆ、酒、みりん				
	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				
	さつま汁	鶏肉、油揚げ、みそ		小松菜、小ねぎ	大根、ごぼう、こんにゃく	さつまいも		いりこ				
・１日～５日は、定通体育大会応援メニューです。ケガのないように、気をつけて楽しんでください。 ・蒸し暑い日が多くなりました。水分補給と食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。								平均	811	36.3	28.2	398