



7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	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油						
1 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			840	34.5	32.4	415	
	ヤンニョムチキン	鶏肉			生姜、にんにく	片栗粉、砂糖	油	甜麺粉、酒、しょうゆ、みりん					
	春雨の酢の物				きゅうり、きくらげ	春雨、砂糖	ごま油	酢、しょうゆ					
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛炒め			人参	ごぼう、こんにゃく		油	しょうゆ、酒、みりん					
	厚揚げのスープ	厚揚げ、卵	わかめ	小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう					
2 (木)	鶏ごぼうピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	グリーンピース	ごぼう、たまねぎ、エリンギ	米	油	しょうゆ、塩、こしょう	768	29.2	24.0	382	
	ラタトゥーユ	ウインナー		南瓜、人参、トマト、枝豆	キャベツ、ズッキーニ、たまねぎ、なす、にんにく			塩、こしょう					
	スイートコーン				スイートコーン								
	ヨーグルト		ヨーグルト										
3 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			970	39.5	26.3	436	
	魚の照り焼き	鯖			生姜			しょうゆ、酒、みりん					
	キャベツの昆布和え		昆布	トマト	きゅうり、キャベツ								
	金平ごぼう			人参	ごぼう、こんにゃく		油	しょうゆ、酒、みりん					
	さつまいものみそ汁	みそ		小松菜	たまねぎ、しめじ	さつまいも		いりこ					
	ゆでだご	きなこ				小麦粉、白玉粉、米、黒糖		塩					
6 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			781	33	30.5	392	
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく	小麦粉、片栗粉	油	酒、塩、こしょう					
	茹で野菜			トマト	キャベツ、きゅうり			ノンオイルドレッシング					
	ひじき炒め	さつま揚げ	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう、しらたき、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
	豆腐のみそ汁	豆腐、みそ		小ねぎ	たまねぎ、しめじ			いりこ					
7 (火)	ちらし寿司 牛乳	卵、鶏肉	のり、牛乳	人参、さやいんげん	ごぼう、干しいたけ	米、麦、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	743	29.5	18.5	368	
	酢みそ和え	いか、みそ			きゅうり、切干大根	砂糖	ごま	酢					
	セタそうめん汁	かまぼこ	わかめ	おくら、人参		そうめん		かつお節、しょうゆ、塩					
	セタゼリー							セタゼリー					
8 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			758	33.7	25.1	546	
	鱈のトマト煮	鱈		トマト									
	レタスのサラダ			パプリカ、アスパラガス	レタス、きゅうり			ノンオイルドレッシング					
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩、こしょう					
	卵と豆腐のスープ	卵、豆腐	わかめ	小松菜	えのきだけ			鶏がら、塩、こしょう					
9 (木)	チャーハン 牛乳	焼豚、卵	牛乳	小ねぎ	生姜	米、麦	ごま油	しょうゆ、塩、こしょう	849	31.5	27.7	402	
	春巻き	豚肉			キャベツ、たまねぎ	小麦粉	油						
	もやしとひじきの和え物		ひじき		もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま	しょうゆ、酢					
	ビーフンスープ			ほうれん草、人参	白菜、たまねぎ、えのきだけ	ビーフン		鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう					
10 (金)	おにぎり 牛乳		しらす干し、牛乳		しそ	米		塩	798	34.8	22.9	416	
	冷やし中華	鶏肉、卵	わかめ	トマト	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	鶏がら、しょうゆ、酢					
	ごぼうサラダ	ロースハム		人参	ごぼう、しらたき		マヨネーズ、ごま	しょうゆ					
	杏仁フルーツ		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					
13 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			769	36.7	27.7	453	
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚	チーズ	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	酒、塩、こしょう					
	粉ふきいも					じゃがいも		塩					
	りっちゃんサラダ	ロースハム、かつお節	昆布	トマト、人参	キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、塩、こしょう					
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		小松菜	たまねぎ、しめじ			いりこ					
14 (火)	炊き込みごはん 牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	人参	干しいたけ	米、砂糖		しょうゆ、酒、みりん	748	34.5	28.0	393	
	千草焼き	卵、鶏肉、おから		小ねぎ			マヨネーズ	しょうゆ、塩					
	さやいんげんのごま和え			さやいんげん、ミニトマト		砂糖	ごま、練りごま	しょうゆ					
	なすの炒め煮			人参	なす、たまねぎ、突きこんにゃく	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	えのきだけ	じゃがいも		いりこ					
15 (水)	揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳			コッパン、砂糖	油	ココア	786	36.9	25.9	404	
	ツナのクリームスパゲティ	ツナ、貝柱	牛乳	ほうれん草		スパゲティ、小麦粉	オリーブ油	鶏がらスープ、塩、こしょう					
	おからのサラダ			おくら	サラダ菜、きゅうり、コーン			ノンオイルドレッシング					
	野菜スープ	大豆		人参	キャベツ、たまねぎ、しめじ			鶏がら、塩、こしょう					
16 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			851	40.1	34.3	336	
	魚の揚げ煮	鯖			生姜	小麦粉、片栗粉、砂糖	ごま、油	しょうゆ、酒、みりん					
	キャベツの甘酢和え				キャベツ、きゅうり	砂糖		酢					
	ゴーヤチャンプル	豚肉、豆腐、卵、かつお節		にがうり、人参	もやし、きゅうり		ごま油	しょうゆ、酒、みりん					
	さつまいものみそ汁	みそ		小ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	さつまいも		いりこ					
17 (金)	夏野菜カレー 牛乳	鶏肉	牛乳	アスパラガス、南瓜、人参	なす、たまねぎ、にんにく	米、麦	カレールーウ	鶏がら、カレー粉、塩	754	32.2	17.5	323	
	海藻サラダ	えび	わかめ、寒天、とさかのり		キャベツ、きゅうり、切干大根			ノンオイルドレッシング					
	ずいか				ずいか								
<p>・7日(火)はセタ給食、6日(月)・8日(水)・13日(月)・15日(水)はリクエスト給食です。 ・15日の揚げパンは、二種類の味の中から1つ選ぶ、セレクト給食です。 ・ハンカチを忘れてくる人がいます。毎日、清潔なハンカチを持参してください。</p>									平均	801	34.3	25.7	405

