

令和2年度6月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

| 日(曜) | 献立名 | 主に体の組織をつくる (赤色のグループ) | 主に体の調子を整える (緑色のグループ) | 主にエネルギーになる (黄色のグループ) | 調味料・その他 | エネルギー (kcal) | アレルギー表示 |
|-------|--|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|---------|
| | | | | | | | エビ・ホタテ |
| 1(月) | わかめとコーンのごはん 牛乳 魚のピカタ つけあわせ 酢の物 すまし汁 | 牛乳 わかめ | コーン | 精白米 強化米 麦 | | 821 | |
| | | 赤魚 たまご チーズ | キャベツ トマト | 小麦粉 油 | 塩 こしょう マヨネーズ | | |
| | | 焼き豚 たまご | きゅうり | 春雨 油 砂糖 ごま ごま油 | 酢 薄口醤油 | | |
| | | 豆腐 わかめ | たまねぎ ねぎ | | かつお節 昆布 塩 薄口醤油 | | |
| 2(火) | 麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン ソテー ポークビーンズ 野菜スープ | 牛乳 | たまねぎ にんにく ほうれん草 コーン | 精白米 強化米 麦 | | 744 | |
| | | 鶏肉 ヨーグルト | たまねぎ にんにく トマト にんにく パセリ | 油 マーガリン | 塩 こしょう カレー粉 | | |
| | | ベーコン 大豆 ミックスビーンズ | たまねぎ にんにく トマト にんにく パセリ | じゃがいも 油 | 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 コンソメ | | |
| | | 鶏肉 | キャベツ にんにく たまねぎ 椎茸 パセリ | | 塩 薄口醤油 スープ | | |
| 3(水) | スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ ドーナツ | 牛乳 牛肉 豚肉 チーズ | たまねぎ にんにく にんにく トマト パセリ | スパゲティ 油 小麦粉 | 塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ハヤシルー | 866 | |
| | | グリーンサラダ | キャベツ レタス きゅうり パプリカ | アーモンド | ドレッシング | | |
| | | | | ドーナツ 油 | | | |
| | | | | | | | |
| 4(木) | 麦ごはん 牛乳 魚の梅煮 中華和え みそ汁 | 牛乳 | 梅干し ごぼう インゲン | 精白米 強化米 麦 | | 823 | |
| | | 鯖 | もやし にんにく きゅうり きくらげ | こんにゃく 砂糖 | 醤油 薄口醤油 酒 みりん | | |
| | | 焼き豚 たまご | かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのき | 砂糖 油 ごま油 ごま | 薄口醤油 酢 | | |
| | | 厚揚げ みそ | | | 平子 | | |
| 5(金) | 麦ごはん 牛乳 おからのコロケ ゆで野菜 変わりなます 豚汁 | 牛乳 | たまねぎ コーン キャベツ | 精白米 強化米 麦 | | 929 | |
| | | おから ハム ひじき 卵 ヨーグルト | たまねぎ にんにく きゅうり 椎茸 | 小麦粉 パン粉 油 | 塩 こしょう ドレッシング | | |
| | | 油揚げ | 大根 にんにく きゅうり 椎茸 | 砂糖 ごま しらたき | 醤油 酢 | | |
| | | 豚肉 厚揚げ みそ | 大根 にんにく ごぼう しめじ ねぎ | さつまいも こんにゃく | 平子 | | |
| 8(月) | 麦ごはん 牛乳 チキンカレー おさつサラダ 牛乳寒天 オレンジジュース | 牛乳 | たまねぎ にんにく にんにく グリンピース りんご | 精白米 強化米 麦 | | 901 | |
| | | 鶏肉 | たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ | じゃがいも 油 | カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース | | |
| | | 鶏肉 | たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ | さつまいも 砂糖 油 ごま | 醤油 酢 | | |
| | | 牛乳 寒天 | オレンジジュース | 砂糖 | | | |
| 9(火) | 麦ごはん 牛乳 ほうれん草のキッシュ つけあわせ せきわかめ煮 白玉汁 | 牛乳 | ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ | 精白米 強化米 麦 | | 813 | |
| | | たまご ベーコン 牛乳 チーズ | にんにく インゲン ブロッコリー オレンジ | バター 砂糖 | 塩 こしょう | | |
| | | さつまいも せきわかめ | 大根 にんにく ごぼう 椎茸 ねぎ | こんにゃく 砂糖 油 | 醤油 みりん 酒 | | |
| | | 鶏肉 | たまねぎ にんにく コーン グリンピース 椎茸 | こんにゃく 白玉だんご | 平子 酒 薄口しょうゆ 塩 | | |
| 10(水) | チャーハン 牛乳 揚げ餃子 サラダ たまごとトマトのスープ | 牛乳 焼き豚 たまご | たまねぎ にんにく コーン グリンピース 椎茸 | 精白米 強化米 麦 油 | 塩 こしょう 醤油 | 815 | |
| | | 餃子 | | 油 | | | |
| | | | キャベツ にんにく ヤングコーン パプリカ | | ドレッシング | | |
| | | たまご | トマト たまねぎ ねぎ | 片栗粉 | 塩 こしょう 薄口醤油 スープ | | |
| 11(木) | スタミナ丼 牛乳 ごま和え みそ汁 フルーツ | 牛乳 豚肉 | キャベツ にんにく もやし にんにく | 精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 | 醤油 酒 塩 こしょう 豆板醤 | 793 | |
| | | | ほうれん草 にんにく もやし 生姜 | ごま 砂糖 | 醤油 | | |
| | | 豆腐 わかめ みそ | たまねぎ ねぎ | | 平子 | | |
| | | | すいか | | | | |
| 12(金) | 麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 | 牛乳 | たまねぎ ピーマン にんにく トマト | 精白米 強化米 麦 | | 821 | |
| | | 赤魚 | かぼちゃ | 小麦粉 砂糖 油 | 酢 薄口醤油 塩 こしょう | | |
| | | 豚肉 | なす たまねぎ えのき ねぎ | 砂糖 油 | 醤油 みりん | | |
| | | 厚揚げ みそ | | | 平子 | | |
| 15(月) | にんにくごはん 牛乳 たまごのココット 大豆サラダ みそ汁 | 牛乳 油揚げ しらす干し | にんにく | 精白米 強化米 麦 | 塩 薄口醤油 酒 | 801 | |
| | | たまご ベーコン | ほうれん草 にんにく たまねぎ | 油 | 塩 こしょう | | |
| | | 大豆 ミックスビーンズ | れんこん きゅうり コーン | | ドレッシング | | |
| | | みそ | たまねぎ えのき ねぎ | じゃがいも | 平子 | | |
| 16(火) | 麦ごはん 牛乳 鶏肉のパーベキューソース ポテトサラダ 五目豆 ミネストローネ | 牛乳 | りんご 生姜 にんにく ねぎ | 精白米 強化米 麦 | | 890 | |
| | | 鶏肉 | きゅうり にんにく レタス れんこん ごぼう | 砂糖 油 ごま 片栗粉 | 塩 こしょう 醤油 みりん | | |
| | | 焼き豚 鶏肉 大豆 昆布 | キャベツ たまねぎ にんにく トマト セロリー | じゃがいも 油 砂糖 | 酢 塩 こしょう マヨネーズ 醤油 酒 | | |
| | | ベーコン | | | 塩 こしょう コンソメ スープ | | |
| 17(水) | 麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル たまごスープ | 牛乳 | キャベツ にんにく ピーマン | 精白米 強化米 麦 | | 899 | |
| | | 豚肉 みそ | ほうれん草 もやし にんにく にんにく | 油 砂糖 片栗粉 | 豆板醤 醤油 酒 | | |
| | | | たまねぎ しめじ 青梗菜 | ごま ごま油 | 塩 | | |
| | | たまご | | 片栗粉 | 塩 薄口醤油 スープ | | |

| 日(曜) | 献立名 | 主に体の組織をつくる (赤色のグループ) | 主に体の調子を整える (緑色のグループ) | 主にエネルギーになる (黄色のグループ) | 調味料・その他 | エネルギー (kcal) | アレルギー表示 |
|-------|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|
| | | | | | | | エビ・ホタテ |
| 18(木) | 麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ごまネーズサラダ すまし汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 麦 | | 807 | |
| | | 豚肉 | たまねぎ にんじん インゲン | じゃがいも 油 砂糖 | 醤油 酒 薄口醤油 | | |
| | | 鶏肉 | キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ | ごま | 醤油 マヨネーズ | | |
| | | 豆腐 | にんじん ごぼう 筍 ねぎ | | 薄口醤油 酒 塩 昆布 かつお節 | | |
| 19(金) | 麦ごはん 牛乳 つくねハンバーグのママレードソースかけ ひじき煮 ビーフン炒め みそ汁 フルーツ | 牛乳 | | 精白米 強化米 麦 | | 818 | |
| | | 鶏肉 牛乳 | たまねぎ にんじん | パン粉 油 ママレード 片栗粉 | 醤油 塩 こしょう 酒 | | |
| | | ひじき さつま揚げ 豚肉 | にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ ピーマン | こんにゃく 油 砂糖 ビーフン | 醤油 酒 みりん 塩 こしょう | | |
| | | みそ 油揚げ | たまねぎ えのき ねぎ すいか | じゃがいも | かつお節 | | |
| 22(月) | 麦ごはん 牛乳 親子丼 即席漬け だご汁 フルーツムース | 牛乳 | | 精白米 強化米 麦 | | 854 | |
| | | 鶏肉 たまご かまぼこ | たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸 | 砂糖 片栗粉 | 薄口醤油 酒 みりん かつお節 昆布 | | |
| | | 塩昆布 | 白菜 キャベツ にんじん レモン | | 薄口醤油 | | |
| | | 鶏肉 油揚げ | 大根 にんじん ごぼう ねぎ | 小麦粉 白玉粉 フルーツムース | 薄口醤油 酒 みりん 塩 かつお節 | | |
| 23(火) | ぶっかけうどん 枝豆 蒸しパン | 牛乳 | | うどん 小麦粉 油 | 塩 薄口醤油 みりん かつお節 昆布 | 819 | ぶっかけうどん エビ |
| | | 鶏肉 エビフリッター | なす かぼちゃ 大根 ねぎ | | 塩 | | |
| | | チーズ たまご 牛乳 | 枝豆 | 小麦粉 砂糖 | BP | | |
| 24(水) | たかなごはん 牛乳 蒸し鶏 すまし汁 タピオカフルーツ | 牛乳 | | 精白米 強化米 麦 ごま 油 | 醤油 | 733 | |
| | | 鶏肉 | キャベツ きゅうり ピーマン にんじん にんにく 生姜 | ごま ごま油 | 酒 塩 酢 豆板醤 醤油 スープ | | |
| | | かまぼこ | ほうれん草 | 麩 | 平子 薄口醤油 塩 | | |
| | | 牛乳 | キウイ 黄桃 | タピオカ 砂糖 ココナツミルク | | | |
| 25(木) | 麦ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ つけあわせ 筑前煮 野菜スープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 麦 | | 813 | |
| | | 鮭のチーズフライ | キャベツ もやし パプリカ コーン | 油 | ドレッシング | | |
| | | 鶏肉 | にんじん ごぼう れんこん 椎茸 インゲン | さといも こんにゃく 砂糖 油 | 醤油 酒 | | |
| | | 鶏肉 | キャベツ しめじ にんじん 椎茸 | | 薄口醤油 塩 スープ | | |
| 26(金) | 麦ごはん 牛乳 ミートボールカレー コロコロサラダ シークアーサージュレ | 牛乳 | | 精白米 強化米 麦 | | 883 | |
| | | ミートボール | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご | じゃがいも 油 | 塩 こしょう ソース カレールー スープ | | |
| | | チーズ | 大根 にんじん コーン きゅうり | 油 | 塩 こしょう 酢 | | |
| | | シークアーサージュレ | | シークアーサージュレ | | | |
| 29(月) | 麻婆豆腐丼 牛乳 ポテトサラダ カニボールスープ | 豚肉 豆腐 みそ | たまねぎ 椎茸 にんにく 生姜 グリンピース | 精白米 強化米 麦 砂糖 油 片栗粉 | 醤油 酒 豆板醤 スープ | 855 | |
| | | 焼き豚 | きゅうり にんじん コーン レタス | じゃがいも 砂糖 | マヨネーズ 酢 こしょう | | |
| | | カニボール | 青梗菜 にんじん | 春雨 | 薄口醤油 塩 こしょう 平子 | | |
| | | | | | | | |
| 30(火) | 麦ごはん 牛乳 魚のカレー焼き 野菜炒め さといものおかか煮 そうめん汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 麦 | | 831 | |
| | | 鯖 豚肉 | キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ | 小麦粉 油 | カレー粉 | | |
| | | | さといも | 砂糖 | 醤油 酒 かつお節 | | |
| | | | 椎茸 ねぎ | そうめん | 薄口醤油 塩 酒 かつお節 昆布 | | |

よく噛んで食べましょう

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。噛むことと歯の健康には密接な関係があります。今月は「よく噛んで食べる」、その効果についてお知らせします。

弥生時代の卑弥呼は、1日約4000回噛んでいたと言われています。



肥満を防ぐ



味覚の発達を促す



言葉の発音が
はっきりする



脳の発達を促す

よく噛んで食べることの効果

はみがき



歯の病気を防ぐ



ガンを防ぐ



胃腸の働きを
促進する



全身の体力向上