令和3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・カニ
1 (火)	スタミナ丼 牛乳	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん もやし にら 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	
	ごま和え		ほうれん草 にんじん もやし 生姜	ごま 砂糖	醤油		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ ねぎ		平子		
	フルーツ		すいか				
2 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		797	
	魚のカレー焼き 野菜炒め	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 塩 こしょう		
	さといものおかか煮			さといも 砂糖	醤油 酒 かつお節		
	そうめん汁		椎茸 ねぎ	そうめん	薄口醤油 塩 酒 かつお節 昆布		
3 (木)	たかなごはん 牛乳	牛乳	高菜漬け	精白米 強化米 麦 ごま 油	醤油	785	
	蒸し鶏	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		
	すまし汁	かまぼこ	ほうれん草	麩	平子 薄口醤油 塩		
	プリン	牛乳	黄桃	プリンの素			
4 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		997	
	カツカレー	豚肉 たまご 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ソース カレールー スープ		
	サラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ		
	コーヒーゼリー	生クリーム		ゼリーの素			
8 (火)	チャーハン 牛乳	牛乳 焼き豚 たまご	たまねぎ にんじん 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	813	
	揚げ餃子	餃子		油			
	サラダ		キャベツ にんじん ヤングコーン		ドレッシング		
	たまごとトマトのスープ	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		
9 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		929	
	おからのコロッケ ゆで野菜	おから ハム ひじき 卵 ヨーグルト	たまねぎ コーン キャベツ	小麦粉 パン粉 油	マヨネーズ 塩 こしょう ドレッシング		
	変わりなます	油揚げ	大根 にんじん きゅうり 椎茸	砂糖 ごま しらたき	醤油 酢		
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	平子		
10 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		869	
	れんこんハンバーグ	牛肉 豚肉 たまご	れんこん たまねぎ	パン粉 油 砂糖 片栗粉	塩 こしょう 醤油 みりん ナツメグ		
	ポテトサラダ 五目豆	焼き豚 鶏肉 大豆 昆布	きゅうり にんじん レタス れんこん ごぼう	じゃがいも 油 砂糖	酢 塩 こしょう マヨネーズ 醤油 酒		
	みそ汁	みそ 油揚げ	大根 しめじ ねぎ		平子		
11 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		821	
	魚の南蛮漬け	鯛	たまねぎ ピーマン にんじん トマト	小麦粉 砂糖 油	酢 薄口醤油 塩 こしょう		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	かぼちゃ	砂糖 油	醤油 みりん		
	みそ汁	厚揚げ みそ	なす たまねぎ えのき ねぎ		平子		
14 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		894	
	回鍋肉	豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン	油 砂糖 片栗粉	豆板醤 醤油 酒		
	ナムル		ほうれん草 もやし にんじん にんにく	ごま ごま油	塩		
	中華スープ	豆腐	たまねぎ えのき 青梗菜 生姜	片栗粉 ごま油	塩 薄口醤油 スープ		
15 (火)	ひじきごはん 牛乳	牛乳 油揚げ 大豆 ひじき 鶏肉	にんじん 椎茸 インゲン	精白米 強化米 麦	塩 薄口醤油 酒	881	
	たまごのココット	たまご ベーコン	ほうれん草 にんじん たまねぎ	油	塩 こしょう		
	大豆サラダ	大豆	れんこん きゅうり コーン		ドレッシング		
	みそ汁	みそ	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも	平子		
16 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		870	
	しゅうまい ゆで野菜	豚肉 魚のスリミ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	しゅうまい皮 片栗粉 ごま油 油	塩 こしょう 酒 醤油 酢 からし		
	切り干し大根煮	あさり	切り干し大根 にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖 油	酒 醤油 みりん		
	みそ汁 冷凍みかん	みそ 厚揚げ	えのき ねぎ みかん		平子		
17 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		819	
	魚の梅煮	鯖	梅干し ごぼう インゲン	こんにゃく 砂糖	醤油 薄口醤油 酒 みりん		
	酢の物	焼き豚 たまご	もやし にんじん きゅうり きくらげ	砂糖 油 ごま油 ごま	薄口醤油 酢		
	みそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのき		平子		
18 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		737	
	タンドリーチキン ソテー	鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく ほうれん草 コーン	油 マーガリン	塩 こしょう カレー粉		
	ポークビーンズ	ベーコン 大豆 ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん 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		
	野菜スープ	鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ 椎茸 パセリ		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・カニ
21（月）	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		854	
	親子丼	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		
	即席漬け	塩昆布	白菜 キャベツ にんじん レモン		薄口醤油		
	だご汁 フルーツムース	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		
22（火）	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		871	
	豚肉のフルーティ焼き つけあわせ	豚肉	たまねぎ りんご インゲン コーン にんじん	砂糖 油 マーガリン	醤油 ケチャップ 塩 こしょう		
	スパサラダ	焼き豚	きゅうり にんじん コーン	スパゲッティ	マヨネーズ こしょう		
	たまごスープ	たまご	にんじん えのき こねぎ	片栗粉	塩 薄口醤油 スープ		
23（水）	牛乳	牛乳				819	ぶっかけうどん エビ
	ぶっかけうどん	鶏肉 エビフリッター	なす かぼちゃ 大根 ねぎ	うどん 小麦粉 油	塩 薄口醤油 みりん かつお節 昆布		
	枝豆		枝豆		塩		
	蒸しパン	チーズ たまご 牛乳	干しブドウ	小麦粉 砂糖 油	BP		
24（木）	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		854	
	鶏肉のねぎソース	鶏肉	たまねぎ ねぎ 生姜	油 片栗粉 砂糖 ごま油	酒 醤油 酢		
	ビーフン炒め 酢の物	豚肉 かまぼこ イカ しらす干し わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ きゅうり 生姜	ビーフン 油 砂糖 ごま	塩 こしょう 薄口醤油 酢		
	すまし汁	たまご	しめじ ねぎ		塩 薄口醤油 かつお節 昆布		
25（金）	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		944	
	ミートボールカレー	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		
	コロコロサラダ	チーズ	大根 にんじん コーン きゅうり	油	塩 こしょう 酢		
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー				
28（月）	麻婆豆腐丼 牛乳	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	
	ポテトサラダ	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		
	海鮮スープ	海鮮ボール	青梗菜 にんじん	春雨	薄口醤油 塩 こしょう 平子		
29（火）	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		836	
	千草焼き ビーフン炒め	たまご 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ	ミックスベジタブル キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ	じゃがいも 油	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油		
	酢の物	しらす干し わかめ	キャベツ きゅうり 生姜	砂糖 ごま	酢		
	みそ汁	油揚げ みそ	かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ		平子		
30（水）	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		779	
	鮭のチーズフライ つけあわせ	鮭のチーズフライ	キャベツ もやし にんじん コーン	油	ドレッシング		
	ひじき煮	ひじき さつま揚げ	にんじん ごぼう インゲン	こんにゃく 砂糖	醤油 酒 みりん		
	野菜スープ	鶏肉	キャベツ しめじ にんじん 椎茸		薄口醤油 塩 スープ		

かむことの効果

①消化を助ける

②脳の働きをよくする

③むし歯を防ぐ

④肥満を防ぐ

よくかんでいますか？

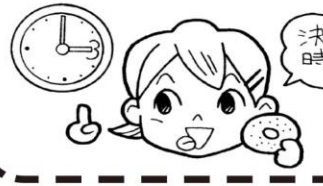
よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べる

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

むし歯を防ぐ食生活で8020！

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甲いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない



よくかんで食べる

食事の後はしっかり歯みがきをする