



令和4年度5月分予定献立表

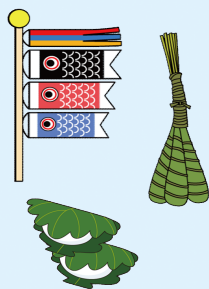
佐賀県立鳥栖工業高等学校

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 鮭
2(月)	ピースごはん 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 豚肉 ツナ たまご豆腐	グリーンピース たまねぎ にんじん インゲン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	塩 昆布 酒 醤油 酒 薄口醤油 醤油 マヨネーズ 薄口醤油 塩 酒 昆布 かつお節	822	
6(金)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ つけ合わせ ポークビーンズ オニオンスープ マンゴープリン	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 牛乳 ベーコン ミックスビーンズ ベーコン	たまねぎ フライドポテト トマト たまねぎ にんじん トマト にんにく たまねぎ にんじん インゲン 椎茸 マンゴープリン	精白米 強化米 麦 パン粉 油 じゃがいも 油	ナツメグ ソース ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 コンソメ 塩 こしょう 醤油 コンソメ スープ	978	
9(月)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー みかんジュース	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 大豆 油 ゼリーの素	カレールー 醤油 塩 こしょう ソース スープ 酢 塩 こしょう	895	
10(火)	麦ごはん 牛乳 煮魚 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 鯖 油揚げ わかめ みそ	にんじん いんげん 生姜 きゅうり にんじん コーン レタス 大根 ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん マヨネーズ 酢 平子	864	
11(水)	スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ キャベツ レタス きゅうり パプリカ たまねぎ コーン にんじん なす	スパゲティ 油 小麦粉 アーモンド	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ハヤシルー ドレッシング スープ 塩 酒 薄口醤油	841	
12(木)	三食丼 牛乳 ブロッコリー炒め みそ汁	鶏肉 豚肉 たまご 高野豆腐 ウインナー 厚揚げ わかめ みそ	インゲン 生姜 椎茸 紅ショウガ ブロッコリー キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 じゃがいも	醤油 酒 みりん 塩 こしょう 塩 こしょう 平子	882	
13(金)	麦ごはん 牛乳 マカロニグラタン たけのこの煮物 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 一口昆布 かまぼこ	たまねぎ ほうれん草 パセリ 筍 キャベツ にんじん 椎茸 しめじ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 こんにゃく 砂糖	塩 こしょう かつお節 酒 醤油 スープ 塩 酒 薄口醤油	832	
16(月)	かしわおにぎり 牛乳 かきあげうどん サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご	ごぼう にんじん 椎茸 ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ インゲン トマト	精白米 強化米 麦 うどん 油	塩 醤油 酒 平子 昆布 醤油 塩 酒 みりん ドレッシング	866	
17(火)	シシリアンライス 牛乳 コーンスープ ジュレ	牛乳 牛肉 豚肉 たまご のり 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン トマト コーン たまねぎ	精白米 強化米 麦 アーモンド 砂糖 油 小麦粉 マーガリン アセロラジュレ	酒 醤油 みりん 塩 こしょう コンソメ マヨネーズ 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	901	
18(水)	麦ごはん 牛乳 ジャーマンポテト スパサテー 牛肉のしぐれ煮 レタスのスープ	牛乳 ベーコン チーズ 牛肉 鶏肉	たまねぎ パセリ ごぼう 生姜 レタス たまねぎ にんじん しめじ 椎茸	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 スパゲティ 砂糖 油	塩 こしょう ケチャップ 醤油 酒 みりん スープ 酒 塩 薄口しょうゆ	874	
19(木)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のキッシュ つけあわせ かぼちゃの煮物 白玉汁	牛乳 たまご ベーコン 牛乳 チーズ 煮干し 鶏肉	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ ブロッコリー オレンジ かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 砂糖 砂糖 こんにゃく 白玉だんご	塩 こしょう マヨネーズ 醤油 酒 みりん 平子 酒 薄口しょうゆ 塩	866	
20(金)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ごぼうサラダ そうめん汁	牛乳 豚肉	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごぼう きゅうり にんじん 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま そうめん	醤油 酒 みりん 塩 こしょう マヨネーズ 醤油 薄口醤油 塩 酒 昆布 かつお節	853	
23(月)	カレーチャーハン 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ 野菜スープ	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ヤングコーン にんじん トマト にんじん セロリー にんにく	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 砂糖 油	塩 こしょう 醤油 カレー粉 塩 こしょう マヨネーズ ドレッシング 塩 こしょう コンソメ スープ	923	

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 鮭
24 (火)	麦ごはん 牛乳 コロッケ つけあわせ 山菜の煮物 みそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 たまご さつま揚げ みそ たまご	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー トマト 山菜 ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 油 砂糖 麩	ソース ケチャップ 塩 こしょう ドレッシング 醤油 酒 平子	872	
25 (水)	麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き サラダ 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 鯖 のり あさり みそ 油揚げ	大根 キャベツ ヤングコーン にんじん 切り干し大根 にんじん インゲン かぼちゃ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにゃく 油 砂糖	ドレッシング 醤油 酒 みりん 平子	806	
26 (木)	麦ごはん 牛乳 ミートボール酢豚 パンサンスー たまごスープ	牛乳 ミートボール ロースハム たまご たまご	たまねぎ 椎茸 にんじん 筍 ピーマン パイナップル きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 油 ごま 片栗粉	酒 酢 醤油 ケチャップ スープ 酢 薄口醤油 スープ 酒 塩 薄口醤油	871	
27 (金)	麦ご飯 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	牛乳 大豆 塩昆布 鶏肉 牛乳 ひじき さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ ピーマン たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 油 ママレード 片栗粉 こんにゃく 油 砂糖 ビーフン じゃがいも	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酒 みりん 塩 こしょう かつお節	845	
30 (月)	チキンライス 牛乳 大根サラダ 肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム 大根 にんじん キャベツ たまねぎ 生姜 青梗菜 にんじん バナナ パイン 黄桃	精白米 強化米 麦 油 ごま 春雨 片栗粉 ごま油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 マヨネーズ 塩 こしょう 薄口醤油 平子	856	
31 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん ブロッコリー ごぼう にんじん たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 油 ごま 砂糖 さつまいも	塩 こしょう 酒 マヨネーズ 醤油 酒 みりん 平子	907	

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

だるい、集中力がないという人はいませんか？
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、
味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。
さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が
目覚めていきます。
いつもより少し早く起きて、朝ごはん
をしっかり食べて、1日の生活リズムを整えましょう。



感染症の予防には
しっかり手を洗おう



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

せっけんでよく
手を洗おう!!

