

# 令和4年度6月分予定献立表

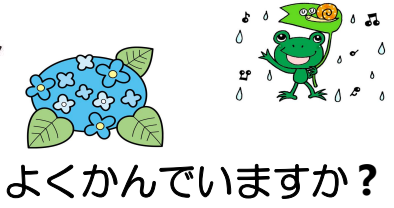
佐賀県立鳥栖工業高等学校

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(水)	麦ごはん 牛乳 干草焼き 野菜炒め 酢の物 みそ汁	牛乳 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	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油 酢 平子	836	
2(木)	スタミナ丼 牛乳 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	キャベツ にんじん もやし にんにく ほうれん草 にんじん もやし 生姜 たまねぎ ねぎ すいか	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	醤油 酒 塩 こしょう 豆板醤 醤油 平子	800	
3(金)	麦ごはん 牛乳 カツカレー サラダ コーヒゼリー	牛乳 豚肉 たまご 牛乳 ツナ 生クリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ ゼリーの素	塩 こしょう ソース カレールー スープ マヨネーズ	1003	
7(火)	チャーハン 牛乳 揚げ餃子 サラダ たまごとマトのスープ	牛乳 焼き豚 たまご 餃子 たまご	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 椎茸 キャベツ にんじん ヤングコーン トマト たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 油 油 片栗粉	塩 こしょう 醤油 ドレッシング 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	813	
8(水)	麦ごはん 牛乳 松風焼き おかか和え ラタトゥイユ かきたま汁	牛乳 鶏肉 たまご みそ かつお節 ベーコン たまご 豆腐	たまねぎ 生姜 キャベツ ほうれん草 もやし パプリカ なす ズッキーニ トマト たまねぎ にんじん えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 砂糖 けし 砂糖 油 片栗粉	塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 塩 薄口醤油 平子	800	
9(木)	麦ごはん 牛乳 おからのコロッケ ゆで野菜 変わりなます 豚汁	牛乳 おから ハム ひじき 卵 ヨーグルト 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ コーン キャベツ 大根 にんじん きゅうり 椎茸 大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま しらたき さつまいも こんにゃく	マヨネーズ 塩 こしょう ドレッシング 醤油 酢 平子	925	
10(金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 磯和え 筑前煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ のり 塩昆布 鶏肉 たまご豆腐	たまねぎ にんじん インゲン ほうれん草 もやし れんこん ごぼう にんじん インゲン 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖 油	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩 かつお節 昆布	804	
13(月)	ひじきごはん 牛乳 たまごのココット 大豆サラダ みそ汁	牛乳 油揚げ 大豆 ひじき 鶏肉 たまご ベーコン 大豆 みそ 油揚げ	にんじん 椎茸 インゲン ほうれん草 にんじん たまねぎ れんこん きゅうり にんじん しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 油	塩 薄口醤油 酒 塩 こしょう ドレッシング 平子	881	
14(火)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	キャベツ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし にんじん にんにく たまねぎ えのき 青梗菜 生姜 きくらげ	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 片栗粉 ごま油	豆板醤 醤油 酒 塩 塩 薄口醤油 スープ	894	
15(水)	麦ごはん 牛乳 魚の梅煮 酢の物 みそ汁	牛乳 鯖 焼き豚 たまご みそ	梅干し ごぼう インゲン もやし にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ ねぎ えのき	精白米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも	醤油 薄口醤油 酒 みりん 薄口醤油 酢 平子	806	
16(木)	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 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆 ミックスビーンズ 鶏肉	たまねぎ にんにく ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ 椎茸 パセリ	精白米 強化米 麦 油 マーガリン じゃがいも 油	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 コンソメ 塩 薄口醤油 スープ	804	
17(金)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ゆで野菜 切り干し大根煮 みそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 魚のスリミ たまご あさり みそ 厚揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし 切り干し大根 にんじん インゲン えのき ねぎ みかん	精白米 強化米 麦 しゅうまい皮 片栗粉 ごま油 油 こんにゃく 砂糖 油	塩 こしょう 酒 醤油 酢 からし 酒 醤油 みりん 平子	870	
20(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 焼き豚 カニボールボール	たまねぎ 椎茸 にんにく 生姜 グリンピース きゅうり にんじん コーン レタス 青梗菜 にんじん	精白米 強化米 麦 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 春雨	醤油 酒 豆板醤 スープ マヨネーズ 酢 こしょう 薄口醤油 塩 こしょう 平子	865	カニボールスープ カニ

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(火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ビーフン炒め 酢の物 すまし汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ しらす干し わかめ たまご	たまねぎ ねぎ 生姜 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 しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ビーフン 油 砂糖 ごま	酒 醤油 酢 塩 こしょう 薄口醤油 酢 塩 薄口醤油 かつお節 昆布	864	
22(水)	たかなごはん 牛乳 蒸し鶏 すまし汁 プリン	牛乳 鶏肉 かまぼこ 牛乳	高菜漬け キャベツ きゅうり ピーマン にんじん にんにく 生姜 ほうれん草 黄桃	精白米 強化米 麦 ごま油 ごま ごま油 麩 プリンの素	醤油 酒 塩 酢 豆板醤 醤油 スープ 平子 薄口醤油 塩	786	
23(木)	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 赤魚 豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん トマト かぼちゃ なす たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油	酢 薄口醤油 塩 こしょう 醤油 みりん 平子	821	
24(金)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス おさつサラダ 牛乳寒天	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳 寒天	にんにく たまねぎ しめじ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 油 ごま 砂糖	塩 ハヤシルー ケチャップ スープ 醤油 酢	941	
27(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 鶏肉 たまご かまぼこ 塩昆布 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸 白菜 キャベツ にんじん レモン 大根 にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 白玉粉 フルーツムース	薄口醤油 酒 みりん かつお節 昆布 薄口醤油 薄口醤油 酒 みりん 塩 かつお節	854	
28(火)	ぶっかけうどん 枝豆 蒸しパン	牛乳 鶏肉 エビフリッター チーズ たまご 牛乳	なす かぼちゃ 大根 ねぎ 枝豆 干しブドウ	うどん 小麦粉 油 小麦粉 砂糖 油	塩 薄口醤油 みりん かつお節 昆布 塩 BP	862	ぶっかけうどん エビ
29(水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のフルーティ焼き つけあわせ スパサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 焼き豚 たまご	たまねぎ りんご インゲン コーン にんじん きゅうり にんじん コーン にんじん えのき こねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 マーガリン スパゲッティ 片栗粉	醤油 ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ こしょう 塩 薄口醤油 スープ	875	
30(木)	麦ごはん 牛乳 鮭の磯の香チーズフライ つけあわせ ひじき煮 野菜スープ	牛乳 鮭の磯の香チーズフライ ひじき さつま揚げ 鶏肉	キャベツ もやし にんじん コーン にんじん ごぼう インゲン キャベツ しめじ にんじん 椎茸	精白米 強化米 麦 油 こんにゃく 砂糖	ドレッシング 醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩 スープ	780	

## 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



## 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。



甘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



6月4日～10日は歯と口の健康週間です