



令和5年度5月分予定献立表

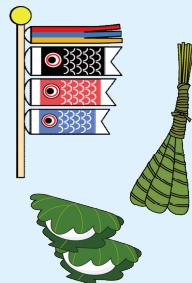
佐賀県立鳥栖工業高等学校

| 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 |
| 1(月) | 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 | 846 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2(火) | 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 キャベツ コントマト 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 | 900 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 8(月) | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー サラダ コーヒーゼリー | 牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム | たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース りんご にんにく 大根 にんじん キャベツ きゅうり コーン | 精白米 強化米 麦 油 じゃがいも アーモンド 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 | 903 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 9(火) | かしわおにぎり 牛乳 かきあげうどん ごまネーズ和え | 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 キャベツ ブロッコリー にんじん もやし パプリカ | 精白米 強化米 麦 うどん 油 ごま | 塩 醤油 酒 平子 昆布 醤油 塩 酒 みりん マヨネーズ 醤油 | 796 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 10(水) | 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 | 821 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 11(木) | 麦ごはん 牛乳 ジャーマンポテト スパゲティ 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 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 12(金) | シシリアンライス 牛乳 コーンスープ プリン | 牛乳 牛肉 豚肉 たまご のり 牛乳 たまねぎ 牛乳 | たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コントマト 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 | 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 プリン | 980 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15(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 | 860 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 16(火) | 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 | 840 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 17(水) | 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 | 845 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 18(木) | 麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ 春雨の酢の物 みそ汁 | 牛乳 鶏肉 ロースハム たまご 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 きゅうり たまねぎ ねぎ | 精白米 強化米 麦 油 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖 油 ごま じゃがいも | 塩 こしょう 酒 マヨネーズ 酢 薄口醤油 平子 | 870 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 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 |
| 19(金) | 麦ごはん 牛乳 魚のムニエル つけあわせ 茎わかめ煮 チャウダー | 牛乳 赤魚 茎わかめ さつま揚げ あさり ベーコン 牛乳 | キャベツ もやし コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん コーン | 精白米 強化米 麦 小麦粉 マーガリン こんにやく 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン | 塩 こしょう マヨネーズ 醤油 酒 塩 こしょう スープ | 890 | |
| 22(月) | わかめとコーンのごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ごまネーズサラダ さつき汁 | わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 | コーン 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 にんじん ごぼう 筍 ねぎ | 精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま 片栗粉 | 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 | 845 | |
| 23(火) | ナポリタン 牛乳 サラダ スープ 蒸しパン | 牛乳 ベーコン チーズ ベーコン チーズ たまご 牛乳 | たまねぎ にんじん にんにく ピーマン しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー ミックスベジタブル 干しブドウ | スパゲティ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 | 塩 こしょう ケチャップ コンソメ ドレッシング 塩 こしょう スープ BP | 874 | |
| 24(水) | 麦ごはん 牛乳 サーモンフライ ツナサラダ 筑前煮 みそ汁 | 牛乳 サーモンフライ 鶏肉 油揚げ | 大根 にんじん キャベツ れんこん ごぼう にんじん インゲン 椎茸 たまねぎ えのき ねぎ | 精白米 強化米 麦 さといもこんにやく 砂糖 油 じゃがいも | 醤油 酒 みりん 平子 | 884 | |
| 25(木) | 麦ごはん 牛乳 ひよこ豆のドライカレー マセドアンサラダ 牛乳寒天ソースかけ | 牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 ハム 牛乳 寒天 | たまねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト 干しブドウ 生姜 きゅうり にんじん コーン ブロッコリー ブルーベリーソース | 精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 砂糖 | カレー粉 カレールー 醤油 ソース ケチャップ マヨネーズ こしょう | 889 | |
| 26(金) | 麦ご飯 牛乳 つくねハンバーグの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 マレード 片栗粉 こんにやく 油 砂糖 ビーフン さといも | 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酒 みりん 塩 こしょう かつお節 | 817 | |
| 29(月) | 麦ごはん 牛乳 ポテオムレツ ツナサラダ 豆乳入り豚汁 | 牛乳 牛肉 豚肉 たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ | たまねぎ にんじん キャベツ にんじん 大根 大根 にんじん もやし ねぎ | 精白米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖 油 こんにやく | ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ かつお節 昆布 | 868 | |
| 30(火) | 麦ごはん 牛乳 酢豚 パンサンデー たまごスープ | 牛乳 豚肉 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 生姜 バイナップル 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 | 972 | |
| 31(水) | 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 こんにやく 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 | 850 | |

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。



朝ごはんて元気に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、においをかいたり、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。

