

# 令和6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	熱量(kcal)	アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		蛋白(g)	
1(水)	ごはん 牛乳 魚のごま照り焼き ゆかり和え ひじき煮 根菜のみそ汁		牛乳			精白米 強化米		酒 みりん 醤油	846	
		さば				砂糖	ごま	醤油 みりん 酒	36.3	
		だいず	ひじき	さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり しそ	こんにやく 砂糖		煮干し(だし)	27.2	
		油揚げ みそ		にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも			385	
2(木)	オムライス 牛乳 マカロニサラダ コーンスープ	バター 肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖	油	トマトケチャップ 塩 こしょう	900	
		ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	30.5	
			牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし			塩 こしょう コンソメ	29.2	
									370	
7(火)	ごはん 牛乳 ブルコギ なすのごま和え 香味スープ		牛乳			精白米 強化米		酒 醤油 みりん 塩 こしょう	796	
		豚肉 みそ		にんじん	りんご たまねぎ もやし 青梗菜	砂糖		醤油	33.8	
					なす キャベツ	砂糖	ごま	塩 醤油 がらスープ	24.1	
		ベーコン かまぼこ		にんじん こねぎ	たまねぎ セロリー	でん粉			349	
8(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ソテー 切干大根のナムル 白菜のみそ汁		牛乳			精白米 強化米		塩 こしょう 酒 醤油 ケチャップ	818	
		鶏肉			マーメレードジャム にんにく	スパゲティ 砂糖		醤油	31.3	
				こねぎ	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	煮干し(だし)	22.6	
		みそ			はくさい しめじ	麩			321	
9(木)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 茹で野菜 かけ和え だぶ	ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし	精白米 強化米		カレー粉 和風ドレッシング	859	いか(甲殻類)
		いか みそ		にんじん	だいこん きゅうり	小麦粉	油	酢	38.6	
		鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	砂糖	ごま	醤油 みりん 塩 鰹節(だし)	24.0	
						さといも こんにやく でん粉			372	
10(金)	ピースごはん 牛乳 じゃがいものカレーそぼろ煮 キャベツのマヨネーズ和え 豆腐のすまし汁		牛乳		グリーンピース	精白米 強化米 麦		酒 塩 だし昆布	857	
		豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	カレー粉 醤油 酒 みりん	26.7	
		シーチキン たまご		こねぎ	キャベツ	マカロニ 砂糖	マヨネーズ		24.6	
		豆腐	わかめ		たまねぎ			塩 醤油 酒 鰹節(だし)	325	
13(月)	鶏飯 牛乳 きびなごフライ ひじきサラダ ぶどう or みかんゼリー	鶏肉 たまご	牛乳 のり	さやいんげん にんじん こねぎ	干し椎茸 たまねぎ 生姜 レモン汁	精白米 強化米 砂糖		みりん 醤油 がらスープ 酒 塩	830	
		きびなご たまご				小麦粉 パン粉	油脂		40.1	
		ハム	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油	23.0	
		アガー			ぶどう・みかんジュース	砂糖			473	
14(火)	ごはん 牛乳 松風焼き ほうれん草ソテー 大根サラダ ミネストローネ	鶏肉 たまご みそ	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし	精白米 強化米	油 ごま	塩 こしょう 醤油	860	
				にんじん	だいこん きゅうり	パン粉 でん粉	ごまドレッシング		32.0	
		ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ			トマトケチャップ 塩 こしょう	29.0	
						じゃがいも			348	
15(水)	トルコライス 牛乳 (ピラフ メンチカツ スパソテー) シーザーサラダ 野菜スープ	豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	精白米 強化米 麦	バター	コンソメ カレー粉 塩 こしょう がらスープ	840	
		メンチカツ				スパゲティ	油	トマトケチャップ 塩 こしょう	29.1	
		ベーコン	チーズ	赤ピーマン	キャベツ きゅうり	クルトン		フレンチドレッシング	26.2	
				にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋		醤油 塩 こしょう がらスープ	345	
16(木)	ごはん 牛乳 魚の香草焼き 野菜ソテー きんぴらごぼう		牛乳			精白米 強化米		塩 こしょう 酒 レモン汁	785	
		赤魚 ベーコン		パセリ にんじん	にんにく もやし とうもろこし	パン粉	オリーブ油 油	醤油 みりん	31.2	
				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	22.1		

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	熱量(kcal)	アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		蛋白(g)	
	じゃが芋のみそ汁	厚揚げ みそ		こねぎ	だいこん	じゃがいも	油	煮干し(だし)	340	
17(金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			817	
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ もやし	砂糖	油	酒	32.1	
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	26.7	
	雷汁	豆腐		こねぎ	ごぼう だいこん	こんにゃく	油	醤油 酒 塩 鰹節(だし)	343	

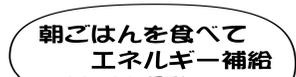
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)		主に体の調子を整える (緑色のグループ)		主にエネルギーになる (黄色のグループ)		調味料・その他	熱量(kcal)	アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		蛋白(g)	
20(月)	ジュシー 牛乳	豚肉	牛乳 刻み昆布	にんじん こねぎ	干し椎茸	精白米 強化米 麦 砂糖		酒 醤油 塩	882	
	豚肉の角煮	豚肉	郷土料理 <沖縄>	さやいんげん	しょうが	砂糖 さといも		酒 醤油 みりん	34.0	
	人参しりしり	シーチキン たまご		にんじん				塩 こしょう 醤油	37.0	
	もずく汁	豆腐	もずく	こねぎ	たまねぎ			醤油 塩 酒 鰹節(だし)	306	
21(火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			846	
	魚のマリネ	あじ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう 酢 醤油	31.8	
	じゃが芋のきんぴら			にんじん	セロリー	じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	醤油	20.9	
	わかめスープ 一口ドーナツ	たまご	わかめ 牛乳	こねぎ	えのきたけ たまねぎ	ミックス粉 砂糖	バター 油	醤油 酒 塩 こしょう がらスープ	366	
22(水)	ごはん 牛乳		牛乳 郷土料理 <大分>			精白米 強化米			877	
	とり天 茹で野菜	鶏肉 たまご			しょうが にんにく もやし とうもろこし	小麦粉 でん粉	油 ごまドレッシング	酒 醤油 塩 こしょう	40.8	
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん さやいんげん		こんにやく 砂糖	油	みりん 醤油	22.9	
	だんご汁	油揚げ 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう はくさい	白玉粉 小麦粉		煮干し(だし)	361	
23(木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			808	
	シューマイ 茹で野菜	豚肉			たまねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 シューマイ皮		酒 塩 かき油 こしょう 酢 醤油	31.3	
	ぜんまいの煮物	さつま揚げ		にんじん	干しぜんまい	こんにやく 砂糖	ごま油	醤油 みりん	25.2	
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			醤油 酒 塩 鰹節(だし)	302	
24(金)	高菜ごはん 牛乳		牛乳 しらす干し		高菜漬け とうもろこし	精白米 強化米 砂糖	ごま油	醤油 みりん	803	
	ポテトサラダ		郷土料理 <熊本>	にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	23.9	
	太平燕	うずら卵 豚肉		にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ しょうが	春雨	ごま油	醤油 こしょう 酒 鰹節(だし)	23.4	
									342	
27(月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			859	
	チキン南蛮 もやしのソテー	鶏肉 卵	郷土料理 <宮崎>	さやいんげん	もやし	小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	塩 こしょう 醤油 酢	31.8	
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	こんにやく 砂糖	油	みりん 醤油 酒 煮干し(だし)	28.2	
	キャベツのみそ汁	みそ		こねぎ	キャベツ えのきたけ			煮干し(だし)	322	
28(火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			864	
	魚のマヨネーズグラタン 茹で野菜	鮭	クリーム テーズ	ほうれん草	たまねぎ だいこん		油 マヨネーズ	酒 塩 こしょう ドレッシング	36.4	
	筑前煮	鶏肉	郷土料理 <福岡>	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	こんにやく 里芋 砂糖		みりん 酒 醤油	29.7	
	かきたま汁	たまご		にんじん こねぎ	たまねぎ 干し椎茸	でん粉		醤油 みりん 塩 煮干し(だし)	406	
29(水)	かしわおにぎり 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	精白米 強化米 砂糖		酒 醤油 みりん	907	
	かき揚げうどん	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	うどん 小麦粉	油	鰹節(だし)醤油 酒	31.5	
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	フレンチドレッシング	26.9	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ パインアップル もも				352	
30(木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			755	
	魚のガーリック焼き さやいんげんソテー	ホキ		さやいんげん	とうもろこし		バター	塩 こしょう ガーリックパウダー	33.2	
	にらのお浸し			にら にんじん	えのきたけ もやし	砂糖	ラー油 ごま	醤油 塩	21.6	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ しめじ			煮干し(だし)	341	
31(金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米			880	
	鶏肉のハニーマスタード焼き 付け合わせ	鶏肉		ブロッコリー		砂糖 はちみつ	油 マヨネーズ	塩 マスタード こしょう 醤油 酒	32.0	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	酢	33.8	
	ビーフン汁	焼き豚		小松菜	たまねぎ	ビーフン		ガラスープ 醤油 塩 酒	343	



端午の節句

<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?



朝ごはんを食べて  
エネルギー補給

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	熱量(kcal)	アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		蛋白(g)	

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。

朝ごはんを食べると、においがかいだり、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。

