

令和6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	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) 脂質(g) カルシウム(g)	
4(火)	雑穀ごはん 牛乳	牛乳	噛む噛む献立			精白米 強化米 雑穀米		ごまドレッシング 醤油	868	
	鶏肉のフルーティー焼き 付け合わせ	鶏肉		ブロッコリー トマト	にんにく			塩 こしょう りんごジャム 赤ワイン	34.0	
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	醤油 酢	34.5	
	根菜スープ	ベーコン		にんじん	ごぼう きくらげ ねぎ			がらすープ 醤油 塩	300	
5(水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			809	
	魚のあけぼのソースかけ	メルルーサー			たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう トマトケチャップ	32.7	
	昆布和え じゃがバター	ベーコン	塩昆布	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ	じゃがいも	バター	塩 こしょう 醤油	27.5	
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)	331	
6(木)	三色ごはん 牛乳	鶏肉 たまご	牛乳	さやいんげん		精白米 強化米 砂糖		酒 醤油 塩	858	
	アーモンド和え			ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド粉	醤油 みりん	37.8	
	豆腐としめじのとりみスープ	豆腐 かに棒		こねぎ	しめじ	片栗粉		醤油 がらすープ	26.7	
	ももゼリーかヨーグルトパバロア		牛乳					パバロア・ゼリーの素	385	
7(金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			875	
	デミグラスハンバーグ さやいんげんソテー	豚肉 牛肉 卵	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン粉 砂糖 でん粉	バター	塩 こしょう ソース トマトケチャップ	31.6	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ	塩 こしょう	35.4	
	きのこスープ	鶏肉	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃが芋		ハヤシルウ コンソメ 塩 こしょう がらすープ	325	
10(月)	人参ごはん 牛乳	しらす干し	牛乳 昆布	にんじん		精白米 強化米		塩 酒 醤油	855	
	ちくわの磯辺揚げ 茹で野菜	ちくわ	青のり	赤ピーマン	キャベツ とうもろこし	小麦粉	油 ごまドレッシング		36.6	
	ひじきサラダ	かまぼこ	ひじき		きゅうり			醤油 す みりん	24.4	
	豚汁 チーズ	豚肉 厚揚げ みそ	チーズ	にんじん こねぎ	ごぼう しめじ	じゃが芋 こんにゃく		煮干し(だし)	463	
11(火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米 麦			827	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油	醤油 豆板醤 がらすープ	31.9	
	切干大根のナムル				切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	醤油	29.3	
	中華スープ	ベーコン		小松菜 にんじん			ごま油	中華だし 塩 こしょう 醤油	435	
12(水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			848	
	白身魚のフライ 茹で野菜	赤魚 卵		にんじん	キャベツ	小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	塩 こしょう トマトケチャップ	35.0	
	大豆とひじきの煮物	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油	醤油 みりん	24.9	
	じゃが芋のみそ汁	みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃが芋		煮干し(だし)	367	
13(木)	焼き肉丼 牛乳	牛肉 たまご	牛乳		生姜 にんにく もやし	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま 油	酒 醤油 みりん	873	
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	ビーフン	マヨネーズ	醤油 塩 こしょう	34.9	
	わかめ汁	油揚げ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			鰹節(だし)塩 醤油 酒	31.2	
	果物(オレンジ)				バレンシアオレンジ				321	
14(金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			871	
	フィッシュバーグ 粉ふき芋	魚肉すりみ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ	パン粉 じゃが芋	油	塩 酒 こしょう トマトケチャップ ソース みりん	33.5	魚肉すりみ(えび・かに)
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ		マヨネーズ	フレンチドレッシング	28.4	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ クリームコーン とうもろこし			塩 こしょう コンソメ	366	
17(月)	カレーピラフ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	精白米 強化米 麦	バター	コンソメ カレー粉 塩 こしょう	878	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 油	塩 こしょう	30.6	
	キャベツスープ	ベーコン	パセリ		キャベツ しめじ			塩 こしょう がらすープ	29.5	
									469	
18(火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			782	
	魚のホイル焼き 三色和え	メルルーサー たまご		アスパラガス にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	砂糖	バター ごま油	塩 こしょう 醤油	37.9	
	こんにゃくの炒め煮	さつま揚げ 豚肉		さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油 ごま	醤油 みりん 酒	21.3	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		こねぎ	ごぼう	じゃが芋		煮干し(だし)	412	
19(水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			823	
	豚肉の生姜焼き 野菜炒め	豚肉		にんじん	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	みりん 酒 醤油 塩 こしょう	35.0	
	海藻サラダ		海藻ミックス		きゅうり だいこん とうもろこし		ごま	青しそドレッシング	27.6	
	ふわふわ汁	たまご	スキムミルク	にんじん こねぎ	たまねぎ	片栗粉		がらすープ 塩 こしょう	329	

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) 蛋白(g) 脂質(g) カルシウム(g)	アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群(魚・肉・卵・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)			
20(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 茹で野菜 スパゲティサラダ 野菜つみれ汁	鶏肉	牛乳		にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 スパゲティ 砂糖	油 マヨネーズ	塩 こしょう 酒 ドレッシング 塩 こしょう 醤油 みりん 塩 鰹節(だし)	870 32.5 31.4 306	
21(金)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き ゆかり和え かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁	赤魚 みそ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳		キャベツ きゅうり しそ かぼちゃ ほうれん草	精白米 強化米 砂糖 砂糖		酒 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	807 37.7 22.5 369	
24(月)	ごはん 牛乳 変わり卵焼き 茹で野菜 マカロニサラダ ポテトポタージュ	たまご ソーセージ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	とうもろこし もやし きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ	845 28.1 25.9 372	
25(火)	ごはん 牛乳 魚のピザソース焼き ほうれん草ソテー マセドアンサラダ コンソメスープ	さば ハム ベーコン	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖	バター マヨネーズ	塩 こしょう ピザソース 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	902 34.8 35.6 353	
26(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト 和風サラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 ベーコン かに棒 油揚げ みそ	牛乳		生姜 にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	油	醤油 みりん 酒 塩 こしょう 和風ドレッシング 煮干し(だし)	894 36.6 34.4 328	
27(木)	ミートソーススパゲティ 牛乳 盛り合わせサラダ 野菜スープ コーヒーゼリー	牛肉 豚肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ アガー 生クリーム	にんじん ミニトマト にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	スパゲティ じゃが芋 砂糖	バター バター	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 青しそドレッシング コンソメ 塩 こしょう 醤油 粉コーヒー	887 36.6 32.2 347	
28(金)	ごはん 牛乳 チャプチェ 棒棒鶏サラダ わかめスープ	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン こねぎ	にんにく もやし たまねぎ キャベツ しょうが わかめ たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 はるさめ 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま ごま油	酒 みりん 醤油 塩 醤油 酢 中華だし 塩 醤油 酒	780 30.2 19.2 347	



毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。

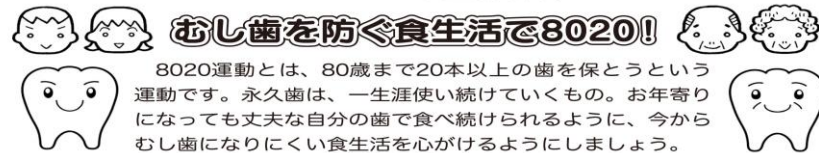


<食中毒を予防しよう!!>

6月に入り、季節はもう夏直前です。梅雨に入ると特に注意したいのが食中毒!! 気温や湿度が高くなるので、菌が増殖しやすくなります。食べ物に菌がつくと、あっという間に増え、食中毒の原因になります。給食室では通常よりさらに注意を払って給食を作ります。



食中毒
予防の
キホン



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。

