

# 10月 予定献立表

鹿児島県立開陽高等学校 定時制課程

| 日/曜日  | 献立名  | エネルギー   | たんぱく質 | 血や肉になる<br>(赤)                                    | 力のもとになる<br>(黄)                                   | 体の調子を整える<br>(緑)   |
|-------|--|---------|-------|--|--|---|
| 11(火) | きびごはん 牛乳<br>油揚げの味噌汁 肉じゃが<br>ひじきサラダ                             | 827kcal | 27.8g | 牛乳<br>油揚げ<br>みそ<br>牛肉<br>ひじき                     | 米 もちきび<br>じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>油 砂糖<br>いりごま マヨネーズ  | にら<br>玉ねぎ<br>人参<br>きゅうり<br>赤パプリカ<br>えのきたけ                                 |
| 12(水) | いもカレー 牛乳<br>ごぼうとしめじのツナマヨサラダ りんご                                | 825kcal | 22.3g | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナ                                   | 米 油<br>さつまいも じゃがいも<br>マヨネーズ                      | かぼちゃ 玉ねぎ<br>ブロッコリー ごぼう<br>しめじ にんじん<br>きゅうり りんご                            |
| 13(木) | ごはん 牛乳 かぶの中華スープ<br>まぐろの中華味噌炒め<br>豆腐と小松菜のサラダ オレンジゼリー            | 829kcal | 37.8g | 牛乳<br>まぐろ<br>豆腐                                  | 米<br>かたくり粉<br>薄力粉<br>油<br>砂糖                     | かぶ 人参 コーン<br>玉ねぎ きゃべつ<br>しめじ えのきたけ にら<br>小松菜 みかん                          |
| 14(金) | さつまいもごはん 牛乳<br>きのこけんちん汁 もやしのじゃこ炒め<br>かまぼこと大根のサラダ チーズケーキ        | 829kcal | 30.0g | 牛乳<br>豆腐<br>しらす干し<br>かまぼこ<br>卵<br>チーズ            | 米<br>さつまいも<br>かたくり粉<br>油<br>砂糖<br>薄力粉<br>マーガリン   | 人参 しいたけ<br>しめじ えのきたけ<br>ねぎ もやし<br>ピーマン 黄パプリカ<br>大根 きゃべつ                   |
| 17(月) | ペンのシーフード和風ソース 牛乳<br>わかめ入り野菜スープ<br>もやしとカニかまのサラダ<br>おからドーナッツ     | 820kcal | 34.4g | 牛乳<br>エビ<br>イカ<br>あさり<br>わかめ<br>カニかま<br>おから<br>卵 | ペンネ<br>バター<br>砂糖<br>油<br>薄力粉                     | きゃべつ 玉ねぎ<br>人参 ブロッコリー<br>えのきたけ しめじ<br>もやし きゅうり<br>黄パプリカ                   |
| 18(火) | 秋おこわ 牛乳<br>えのきとねぎのスープ<br>チヂミ ささみサラダ                            | 825kcal | 39.6g | 牛乳<br>鮭<br>豚ミンチ<br>卵<br>ささみ<br>海藻サラダ             | 米 もち米<br>むき栗 油<br>薄力粉<br>砂糖 いりごま 春雨              | しいたけ しめじ<br>竹の子 えのきたけ<br>深ねぎ 人参 にら<br>きゅうり きゃべつ                           |
| 19(水) | 麦ごはん 牛乳<br>かぶの味噌汁 厚揚げのごまだれかけ<br>玉ねぎおかかサラダ                      | 825kcal | 31.3g | 牛乳<br>みそ<br>厚揚げ                                  | 米 麦<br>かたくり粉 油<br>ねりごま 砂糖<br>いりごま                | かぶ ごぼう<br>チンゲンサイ 玉ねぎ<br>きゅうり 赤パプリカ<br>コーン かいわれ大根                          |
| 20(木) | エビピラフ 牛乳<br>レタススープ ポークケチャップソテー<br>シーチキンサラダ                     | 822kcal | 33.7g | 牛乳<br>エビ<br>豚肉<br>ツナ                             | 米<br>マーガリン<br>砂糖<br>油<br>マヨネーズ                   | ピーマン 赤パプリカ<br>マッシュルーム レタス<br>玉ねぎ 人参 きゃべつ<br>しめじ チンゲンサイ<br>もやし セロリ コーン     |
| 21(金) | きびごはん 牛乳 具だくさん中華スープ<br>さんまの高菜かけ<br>糸こんにゃくとわかめのきんぴら<br>紫芋ミルクゼリー | 827kcal | 32.1g | 牛乳<br>豆腐<br>カニかま<br>さんま<br>わかめ                   | 米 もちきび<br>かたくり粉 薄力粉<br>糸こんにゃく<br>砂糖 油<br>いりごま 紫芋 | 人参<br>玉ねぎ<br>しいたけ<br>なめこ<br>高菜<br>れんこん                                    |
| 24(月) | きのこごぼうのまぜごはん 牛乳<br>かぼちゃとまいたけの味噌汁<br>がね わかめとかいわれ大根の和え物          | 826kcal | 23.8g | 牛乳<br>みそ<br>卵<br>わかめ                             | 米<br>油<br>砂糖<br>さつまいも<br>薄力粉<br>いりごま             | 人参 えのきたけ<br>しめじ 竹の子 ごぼう<br>しいたけ かぼちゃ<br>まいたけ 玉ねぎ<br>にら かいわれ大根<br>きゅうり もやし |
| 25(火) | コッペパン レーズンクリーム 牛乳<br>クラムチャウダー マカロニサラダ                          | 826kcal | 27.5g | 牛乳<br>あさり<br>ベーコン<br>ツナ                          | コッペパン じゃがいも<br>マーガリン 薄力粉<br>油 マカロニ<br>マヨネーズ      | レーズンクリーム<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>人参                                  |
| 26(水) | ごはん 牛乳 イカ団子スープ<br>チャプチェ ちくわサラダ バナナケーキ                          | 828kcal | 26.5g | 牛乳 イカボール<br>牛肉 ちくわ<br>わかめ 卵                      | 米 かたくり粉<br>マロニー 油<br>砂糖 いりごま 薄力粉                 | しいたけ チンゲンサイ<br>人参 きゃべつ ピーマン<br>玉ねぎ もやし<br>かいわれ大根 バナナ                      |
| 27(木) | 麦ごはん 牛乳<br>玉ねぎと青のりの味噌汁<br>鮭のねぎ塩かけ ウインナーの和え物<br>フルーツ白玉          | 820kcal | 31.0g | 牛乳<br>青のり<br>みそ<br>鮭切り身<br>ウインナー                 | 米 麦<br>かたくり粉 薄力粉<br>油 砂糖<br>糸こんにゃく いりごま 餅        | 玉ねぎ 深ねぎ<br>セロリ きゃべつ<br>みかん 黄桃<br>パイナップル りんご キウイ                           |
| 28(金) | チーズリゾット 牛乳<br>かき玉スープ さばのトマトソースかけ<br>コールスローサラダ ぶどうゼリー           | 829kcal | 33.1g | 牛乳<br>ベーコン<br>チーズ<br>卵<br>さば切り身                  | 米<br>油<br>バター<br>砂糖<br>マヨネーズ                     | しめじ 人参 玉ねぎ<br>人参 しいたけ<br>マッシュルーム トマト<br>きゃべつ きゅうり コーン<br>ぶどうジュース パイン      |
| 31(月) | きびごはん 牛乳<br>しいたけのスープ チンジャオロース<br>昆布ともやしのナムル<br>かぼちゃプリン         | 829kcal | 37.0g | 牛乳<br>牛肉<br>刻み昆布                                 | 米<br>もちきび<br>かたくり粉<br>砂糖<br>油<br>いりごま            | しいたけ チンゲンサイ<br>ピーマン 赤パプリカ<br>竹の子 もやし<br>きゅうり 人参<br>かぼちゃ                   |