



12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 (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(木)	麦ごはん 牛乳 坦々風スープ 豆腐ハンバーグ 水菜入り海藻サラダ みかん	820kcal	39.9g	牛乳 豆腐 白身魚すり身 卵 ツナ 海藻サラダ	米 麦 春雨 ねりごま いりごま 油 かたくり粉 砂糖	しめじ にはら ねぎ 玉ねぎ 人参 エリンギ しいたけ きゅうり 水菜 みかん
2(金)	わかめごはん 牛乳 タラの味噌汁 きゃべつと春雨のソテー ごぼうおかかサラダ サーターアランダギー	829kcal	28.0g	牛乳 わかめごはんの素 たら みそ ちくわ 卵	米 麦 春雨 油 薄力粉 黒砂糖	大根 深ねぎ きゃべつ しめじ れんこん ごぼう きゅうり 赤パブリカ コーンカーネル かいわれ大根
6(火)	ミートスパゲティ 牛乳 きゃべつと豆腐のスープ 洋風白和え かぼちゃパイ	829kcal	39.1g	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 カニかま	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖 マヨネーズ いりごま 春巻きの皮	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ ほうれん草 もやし かぼちゃ
7(水)	きびごはん 牛乳 えのきとわかめのスープ 八宝菜 昆布ともやしのナムル 大学芋	829kcal	28.5g	牛乳 わかめ 豚肉 うずらの卵 昆布	米 もちきび いりごま 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも	えのきたけ 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ コーン きぬさや もやし きゅうり
8(木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 いもポタージュ スペイン風オムレツ 水菜とカニかまのサラダ	828kcal	34.2g	牛乳 卵 カニかま	コッペパン さつまいも バター じゃがいも マーガリン 砂糖 油 いりごま	りんごジャム かぼちゃ パセリ 水菜 きゅうり 玉ねぎ
9(金)	ごはん 牛乳 ほうれん草の味噌汁 ブリの竜田揚げ れんこん入りきんぴらごぼう	825kcal	33.2g	牛乳 油揚げ みそ ブリ切り身	米 かたくり粉 薄力粉 油 糸こんにゃく 砂糖 いりごま	ほうれん草 人参 ごぼう れんこん
12(月)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎときぬさやの味噌汁 ウインナー入り炒り豆腐 青菜和え オレンジゼリー	826kcal	36.7g	牛乳 みそ 豆腐 ウインナー	米 麦 油 砂糖	玉ねぎ きぬさや 人参 しめじ ピーマン しいたけ ほうれん草 小松菜 きゃべつ 黄桃
13(火)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイとかぶのスープ 厚揚げの中華味噌焼き いかとかいわれ大根のサラダ	821kcal	37.1g	牛乳 卵 カニかま 厚揚げ いか	米 油 かたくり粉 砂糖	ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ かぶ チンゲンサイ 竹の子 れんこん かいわれ大根 きゃべつ 赤パブリカ
14(水)	コッペパン 牛乳 ピーナッツジャム ポークシチュー 桜えびサラダ お茶ケーキ	828kcal	33.7g	牛乳 豚もも肉 桜えび 卵	コッペパン じゃがいも バター 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	ピーナッツジャム 玉ねぎ 人参 マッシュルーム じゃがいも グリンピース きゃべつ かいわれ大根
15(木)	きびごはん 牛乳 わかめともやしのスープ 麻婆白菜 ごぼう入りバンバンジー バナナ	823kcal	38.8g	牛乳 わかめ 鶏ミンチ 赤みそ 鶏ささみ	米 もちきび いりごま 油 砂糖 かたくり粉 ねりごま	もやし 白菜 玉ねぎ 竹の子 しいたけ にはら ごぼう きゅうり 大根 ミニトマト バナナ
16(金)	肉味噌ちゃんぽん麺 牛乳 きのこけんちん汁 かぼちゃかき揚げ わかめとセロリのごま和え	829kcal	37.5g	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 インゲン 卵 わかめ	ちゃんぽん麺 砂糖 油 かたくり粉 薄力粉 いりごま	きゃべつ もやし 深ねぎ チンゲンサイ しいたけ 人参 しめじ えのきたけ エリンギ かぼちゃ 玉ねぎ セロリ 水菜 大根
19(月)	カツカレー 牛乳 きゃべつとツナのサラダ みかん	828kcal	28.7g	牛乳 豚ロース 卵 ツナ	米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ きゅうり もやし みかん
20(火)	ジャージャーうどん 牛乳 えのきスープ しらす干し入りかき揚げ 油揚げのサラダ	826kcal	39.1g	牛乳 鶏ミンチ しらす干し 桜えび 卵 油揚げ	うどん 佐藤 油 かたくり粉 薄力粉	深ねぎ 人参 しいたけ きゅうり もやし ごぼう えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ かいわれ大根 きゃべつ 赤パブリカ
21(水)	ごはん 牛乳 豚と白菜の春雨煮 大根おかかサラダ みかん	820kcal	40.0g	牛乳 豚肉 豆腐	米 春雨 砂糖 油	白菜 深ねぎ 人参 きくらげ 大根 きゅうり 赤パブリカ コーン みかん
22(木)	オムライス 牛乳 オニオンスープ チキンチーズ きのこソテー クリスマスケーキ	829kcal	34.7g	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 ケーキ	人参 グリンピース コーン マッシュルーム 玉ねぎ パセリ しめじ えのきたけ エリンギ プロッコリー きゃべつ しいたけ