

4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)
11(火)	ちらし寿司 牛乳 紅白汁 さわらのねぎ味噌マヨ焼き 菜の花和え	829kcal	39.3 g	牛乳 高野豆腐 卵 はんぺん さわら切り身 みそ	米 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	しいたけ きぬさや 人参 れんこん 深ねぎ 菜の花 もやし しめじ
12(水)	春野菜カレー 牛乳 たこサラダ いちご	827 kcal	32.1 g	牛乳 豚肉 たこ	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ きゃべつ 人参 アスパラガス 大根 黄パプリカ いちご
13(木)	ごはん 牛乳 えのきとチンゲンサイのスープ カニ玉 きくらげと春雨のサラダ フルーツポンチ	824 kcal	37.4 g	牛乳 カニかま 卵	米 かたくり粉 砂糖 春雨 油	えのきたけ 人参 チンゲンサイ ねぎ しいたけ きくらげ きゅうり 黄パプリカ みかん 黄桃 パイナップル
14(金)	麦ごはん 牛乳 きのこの味噌汁 メンチカツ ふきの炒め物	827 kcal	33.4 g	牛乳 みそ 牛ミンチ 卵	米 麦 薄力粉 パン粉 油 糸こんにゃく 砂糖	えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ しいたけ ねぎ きゃべつ つわぶき 竹の子 人参
17(月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 クラムチャウダー マカロニサラダ	828 kcal	33.5 g	牛乳 あさり ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ	いちごジャム 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 人参
18(火)	きびごはん 牛乳 ギョーザスープ 麻婆厚揚げ きくらげとアスパラガスのサラダ	823 kcal	34.6 g	牛乳 厚揚げ 豚ミンチ みそ	米 もちきび 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	チンゲンサイ しいたけ にら きくらげ アスパラガス きゃべつ 黄パプリカ
19(水)	しらすと菜の花のまぜごはん 牛乳 玉ねぎと青のりの味噌汁 かつおの竜田揚げ インゲンのごま和え バナナ	822 kcal	39.8 g	牛乳 しらす干し 青のり みそ かつお切り身 インゲン	米 薄力粉 かたくり粉 油 いりごま 砂糖	菜の花 玉ねぎ もやし 赤パプリカ バナナ
20(木)	ナポリタン 牛乳 ウインナースープ きゃべつと卵のサラダ お茶ケーキ	829 kcal	29.8 g	牛乳 ハム ウインナー 卵	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム えのきたけ ほうれん草 きゃべつ アスパラガス
21(金)	中華おこわ 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ 竹の子入りチヂミ きゃべつとわかめのサラダ	825 kcal	33.7 g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米 もち米 油 薄力粉 砂糖 いりごま	人参 山菜ミックス しめじ チンゲンサイ 竹の子 にら 深ねぎ きゃべつ きゅうり 玉ねぎ
24(月)	麦ごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 肉じゃが 大根のごま酢和え	826 kcal	33.1 g	牛乳 みそ 牛肉	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 いりごま	きゃべつ もやし ねぎ 玉ねぎ 人参 枝豆 大根 きゅうり 竹の子
25(火)	アスパラピラフ 牛乳 ブロッコリースープ さわらのピザ焼き 桜えびサラダ ストロベリーヨーグルト	828 kcal	35.5 g	牛乳 さわら切り身 チーズ 桜えび ヨーグルト	米 バター 砂糖 油	アスパラガス 人参 マッシュルーム ブロッコリー もやし しめじ 玉ねぎ ピーマン きゃべつ かいわれ大根 いちご
26(水)	きびごはん 牛乳 五目スープ がんもどきの中華煮 ごぼう入り海藻サラダ	828 kcal	37.7 g	牛乳 卵 豚肉 がんもどき みそ 海藻サラダ	米 もちきび かたくり粉 油 いりごま 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 白菜 チンゲンサイ ねぎ しいたけ きゅうり ごぼう もやし
27(木)	あさりごはん 牛乳 のっぺい汁 春野菜の卵とじ わかめとかいわれ大根の和え物	828 kcal	36.3 g	牛乳 あさり 鶏もも肉 油揚げ 卵 わかめ	米 砂糖 里芋 こんにゃく じゃがいも 油 いりごま	人参 枝豆 もやし ごぼう 大根 しいたけ ねぎ 玉ねぎ きゃべつ 竹の子 きくさや かいわれ大根