


5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(月)	チキンライス 牛乳 わかめ入り野菜スープ 鮭のタマヨのせ きゃべつとツナのサラダ	829 kcal	38.5 g	牛乳 鶏肉 わかめ 鮭切り身 卵 ツナ	米 バター マヨネーズ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 コーンカーネル グリーンピース 竹の子 えのきたけ しめじ チンゲンサイ きゃべつ もやし
2(火)	ごはん 牛乳 白玉スープ きびなごの南蛮漬け ブロッコリーサラダ 柏餅	829 kcal	30.1 g	牛乳 きびなご	米 餅 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま 柏餅	人参 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ ブロッコリー もやし
8(月)	肉味噌ちゃんぽん麺 牛乳 かぼちゃかき揚げ わかめとセロリのごま和え	825 kcal	35.6 g	牛乳 豚肉 みそ 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 かぼちゃ 玉ねぎ セロリ 水菜 大根
9(火)	ビーンズカレー 牛乳 水菜とカニかまのサラダ メロン	829 kcal	30.0 g	牛乳 鶏肉 大豆 カニかま	米 じゃがいも 油 いりごま	玉ねぎ ビーマン 水菜 きゅうり えのきたけ メロン
15(月)	麦ごはん 牛乳 大根とチンゲンサイのスープ あじの酢豚風 きゃべつサラダ	828 kcal	37.3 g	牛乳 あじ角切り	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	チンゲンサイ 大根 しいたけ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 人参 竹の子 きゃべつ きゅうり えのきたけ
16(火)	カツ丼 牛乳 こんにゃくの味噌汁 大根の昆布和え	826 kcal	36.2 g	牛乳 豚肉 卵 みそ 昆布	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく いりごま	人参 玉ねぎ しいたけ もやし にら 大根 きゅうり
17(水)	パスタマトソース 牛乳 きゃべつと豆腐のスープ 春雨とパプリカのサラダ りんごゼリー	828 kcal	39.0 g	牛乳 豚ミンチ 大豆 豆腐	ツイストマカロニ 油 春雨 砂糖	玉ねぎ ビーマン しめじ きゃべつ 黄パプリカ 赤パプリカ りんごジュース 黄桃
18(木)	ごぼうと竹の子のませごはん 牛乳 えのきとねぎのスープ さわらのピリ辛揚げ 昆布ともやしのナムル	822 kcal	33.6 g	牛乳 油揚げ さわら切り身 昆布 ハム	米 砂糖 油 いりごま 薄力粉 かたくり粉	竹の子 人参 しめじ ごぼう えのきたけ 深ねぎ にら もやし きゅうり
19(金)	きびごはん 牛乳 具だくさんすまし汁 大根と厚揚げの味噌煮 青菜和え	829 kcal	34.7 g	牛乳 青のり 厚揚げ インゲン みそ 卵	米 もちきび 砂糖 いりごま	人参 もやし しめじ しいたけ 大根 えのきたけ きゅうり チンゲンサイ きゃべつ
22(月)	チーズリゾット 牛乳 かき玉スープ さわらのトマトソースかけ いかとセロリのサラダ 野菜ゼリー	825 kcal	39.5 g	牛乳 ベーコン チーズ 卵 さわら切り身 いか	米 油 バター 砂糖 いりごま	しめじ 玉ねぎ 人参 しいたけ マッシュルーム トマト セロリ きゅうり もやし 野菜ジュース
23(火)	あんかけ焼きそば 牛乳 青さのりのかき揚げ きゃべつのナムル	829 kcal	37.7 g	牛乳 豚肉 青のり 桜えび 卵 ハム	ちゃんぽん麺 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 人参 しいたけ もやし 玉ねぎ きゃべつ きゅうり
24(水)	ごはん 牛乳 若竹味噌汁 豆腐と卵の高菜炒め 大根おかかサラダ バナナ	826 kcal	39.9 g	牛乳 わかめ みそ 豆腐 卵	米 油	竹の子 人参 えのきたけ 高菜 深ねぎ コーンカーネル 大根 きゅうり 赤パプリカ かいわれ大根 バナナ
25(木)	コッペパン チョコジャム 牛乳 ポトフ かぼちゃグラタン インゲンサラダ	826 kcal	31.0 g	牛乳 ウインナー 鶏肉 インゲン	コッペパン じゃがいも 油 バター 薄力粉 パン粉 砂糖	チョコジャム 玉ねぎ 人参 きゃべつ えのきたけ しめじ かぼちゃ もやし 赤パプリカ
26(金)	山菜チャーハン 牛乳 わかめスープ あじの青のり揚げ もやしと水菜のサラダ くず餅	829 kcal	35.9 g	牛乳 卵 わかめ あじ切り身 青のり きな粉	米 油 いりごま 薄力粉 かたくり粉 砂糖	しめじ ねぎ 山菜ミックス しいたけ 玉ねぎ コーンカーネル もやし 水菜 黄パプリカ
29(月)	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ汁 豆腐のねぎニラ味噌炒め きゅうりとわかめのツナ和え	823 kcal	39.5 g	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ ツナ	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	白菜 もやし しめじ チンゲンサイ しいたけ 人参 深ねぎ にら きゅうり えのきたけ
30(火)	ほうれん草のジェノベーゼパスタ 牛乳 ガーリックスープ スイートサラダ にんじんケーキ	829 kcal	29.6 g	牛乳 桜えび 卵	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 薄力粉	ほうれん草 玉ねぎ れんこん きゃべつ 人参 かぼちゃ 枝豆
31(水)	きびごはん 牛乳 なめこスープ かつおの中華炒め チンゲンサイ入り海藻サラダ	827 kcal	39.7 g	牛乳 かつお角切り 海藻サラダ	米 もちきび かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	なめこ もやし ねぎ 玉ねぎ きゃべつ しめじ えのきたけ にら きゅうり 大根 チンゲンサイ