平成 29 年度

6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)	ごはん 牛乳 わかめとおふの味噌汁 もやしと油揚げのソテー 玉ねぎサラダ	821kcal	33.0g	牛乳 わかめ みそ 油揚げ	米 おふ 砂糖 油 いりごま	人参 もやし 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根
2(金)	コーンライス 牛乳 竹の子のコンソメスープ チキンケチャップソテー シーチキンサラダ	822kcal	31.2g	牛乳 鶏肉 ツナ	米 砂糖 油 マヨネーズ	コーン 竹の子 玉ねぎ 人参 きゃべつ しめじ チンゲンサイ もやし セロリ
5(月)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ タラと厚揚げの炒め もやしとしめじのサラダ	829kcal	35.9g	牛乳 タラ 厚揚げ	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	にら 玉ねぎ 白菜 しいたけ 人参 もやし しめじ 深ねぎ 黄パプリカ
6(火)	豆腐そぼろ丼 牛乳 えのきとわかめの味噌汁 ごまだれサラダ	823kcal	25.3g	牛乳 豆腐 卵 わかめ みそ インゲン	米 砂糖 油 ねりごま	ピーマン えのきたけ きゃべつ もやし
7(水)	きゃべつときのこのパスタ 牛乳 大根のコンソメスープ アスパラサラダ プレーンケーキ	825kcal	33.2g	牛乳 ツナ 卵	スパゲティ バター マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン 砂糖	きゃべつ えのきたけ しめじ マッシュルーム しいたけ 大根 竹の子 アスパラガス コーン もやし
8(木)	塩昆布チャーハン 牛乳 なめこスープ 鶏肉の甘酢あんかけ ねぎと水菜のナムル	825kcal	36.7g	牛乳 塩昆布 卵 鶏肉	米 油 かたくり粉 薄力粉 砂糖 いりごま	しいたけ ねぎ なめこ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 水菜 深ねぎ もやし
9(金)	きびごはん 牛乳 高野豆腐の味噌汁 きびなごピーナッツ おかかポテト	826kcal	27.9g	牛乳 高野豆腐 みそ きびなご ピーナッツ 青のり粉	米 もちきび 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも バター	大根 ごぼう
12(月)	クリームライス 牛乳 インゲンと大根のサラダ オレンジ	826kcal	27.9g	牛乳 鶏肉 インゲン	米 油 マーガリン 薄力粉 じゃがいも 砂糖	パセリ 玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ オレンジ
13(火)	ごはん 牛乳 もずくスープ あじのオイスターマヨ焼き もやしとかいわれ大根の和え物 大学芋	824kcal	28.5g	牛乳 もずく あじ切り身	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 さつまいも 油 いりごま	大根 人参 しいたけ もやし かいわれ大根 きゃべつ
14(水)	しそごはん 牛乳 じゃがいもの味噌汁 鶏肉とえのきのつくね焼き こんにゃくサラダ サーターアンダギー	829kcal	34.9g	牛乳 わかめ みそ 鶏ミンチ 卵	米 じゃがいも 砂糖 いりごま かたくり粉 糸こんにゃく 薄力粉 黒砂糖	玉ねぎ 人参 えのきたけ きゃべつ 赤パプリカ きくらげ
15(木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのポタージュ なすとじゃがいものチーズ焼き きゅうりとちくわのサラダ	829kcal	27.6g	牛乳 チーズ ちくわ	コッペパン バター じゃがいも マヨネーズ いりごま	りんごジャム かぼちゃ パセリ なす コーン コーン アスパラガス きゅうり きゃべつ
16(金)	麦ごはん 牛乳 豆腐チゲ きくらげの酢の物	829kcal	39.9g	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 いりごま	白菜 えのきたけ しめじ 深ねぎ にら きくらげ きゅうり きゃべつ コーン
19(月)	きびごはん 牛乳 玉ねぎときぬさやの味噌汁 タラのナッツソース きゅうりの昆布和え	827kcal	34.1g	牛乳 みそ タラ角切り ピーナッツ 昆布	米 もちきび 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ きぬさや きゃべつ もやし 人参
20(火)	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ バナナ	827kcal	34.0g	牛乳 鶏ミンチ	米 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ きゃべつ きゅうり コーン バナナ
21(水)	ごはん 牛乳 しいたけのスープ 八宝豆腐 きゅうりとえのきたけのピリ辛和え	822kcal	39.9g	牛乳 豚肉 豆腐 うずらの卵	米 かたくり粉 砂糖 油 いりごま	しいたけ もやし チンゲンサイ 白菜 竹の子 人参 コーン きくらげ きゅうり えのきたけ きゃべつ
22(木)	鶏飯 牛乳 かぼちゃの煮物 メロン	824kcal	38.4g	牛乳 ささみ 卵 味付けのり	米 砂糖 油	しいたけ つぼ漬けきざみ ねぎ かぼちゃ 枝豆 メロン
23(金)	梅じゃこひじきパスタ 牛乳 大根ときゃべつのコンソメスープ ブロッコリーの洋風白和え 黒糖ケーキ	829kcal	28.6g	牛乳 ひじき 卵 しらす干し カニかま	スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 かたくり粉 マーガリン 黒砂糖 いりごま	梅 玉ねぎ 大根 きゃべつ ブロッコリー もやし
26(月)	焼き肉丼 牛乳 うずらの卵スープ やまいもサラダ	829kcal	39.8g	牛乳 みそ うずらの卵	米 砂糖 いりごま 油 やまいも	玉ねぎ きゃべつ 人参 ピーマン チンゲンサイ もやし アスパラガス コーン
27(火)	麦ごはん 牛乳 つみれ汁 いわしの竹の子味噌マヨ焼き きんぴらごぼう	828kcal	33.8g	牛乳 白身魚すり身 いわし切り身 みそ	米 麦 かたくり粉 マヨネーズ 糸こんにゃく 砂糖 油 いりごま	ねぎ しめじ 大根 しいたけ 竹の子 人参 ごぼう れんこん
28(水)	ココア揚げパン 牛乳 ミートボールシチュー 大根サラダ	825kcal	25.1g	牛乳	コッペパン 砂糖 油 マーガリン 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ 黄パプリカ
29(木)	きびごはん 牛乳 きのこの中華スープ きゃべつと厚揚げの炒め きゅうりとトマトのサラダ	829kcal	30.2g	牛乳 厚揚げ	米 もちきび かたくり粉 油 砂糖	なめこ しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ ミニトマト きゅうり コーン
30(金)	かつおそぼろごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 揚げだし豆腐のみぞれかけ オクラのごま酢和え	823kcal	39.9g	牛乳 ひじき みそ 豆腐	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	人参 ピーマン とうがん しめじ にら 大根 ねぎ オクラ もやし きゅうり