



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 (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
11(水)	きびごはん 牛乳 高野豆腐の味噌汁 肉じゃが ごぼうおかかサラダ	827kcal	32.3g	牛乳 高野豆腐 みそ 牛肉	米 もちきび じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし 赤パプリカ コーン かいわれ大根
12(木)	いもカレー 牛乳 人参と山芋のサラダ 梨	829kcal	28.2g	牛乳 豚肉	米 さつまいも じゃがいも 油 やまいも 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かいわれ大根 きゃべつ 梨
13(金)	ごはん 牛乳 大根ときのこのスープ さんまの中華炒め 春雨サラダ	828kcal	28.9g	牛乳 さんま ハム	米 かたくり粉 薄力粉 油 春雨 しいりごま 砂糖	えのきたけ しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり
16(月)	麦ごはん 牛乳 カリフラワーとほうれん草の味噌汁 おからコロッセ 大根のごま酢和え	826kcal	25.6g	牛乳 みそ おから 卵	米 麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 しいりごま 砂糖	ほうれん草 カリフラワー 人参 大根 チンゲンサイ しめじ コーン
17(火)	鮭ときのこの和風パスタ 牛乳 いもポタージュ もやしとかまぼこのサラダ みかん	824kcal	37.5g	牛乳 鮭 かまぼこ	スパゲティ バター さつまいも マヨネーズ 砂糖 しいりごま	きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ しいたけ かぼちゃ パセリ もやし きゅうり かいわれ大根 みかん
18(水)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイとかぶのスープ 鶏肉のオイスターマヨ焼き いかとかいわれ大根のサラダ	829kcal	32.6g	牛乳 卵 鶏肉 いか	米 油 かたくり粉 マヨネーズ パン粉 砂糖	ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ かぶ かいわれ大根 きゃべつ 赤パプリカ
19(木)	きびごはん 牛乳 玉ねぎときぬさやの味噌汁 炒り豆腐 もやしの昆布和え	825kcal	36.9g	牛乳 みそ 豆腐 ウインナー 昆布	米 麦 油 砂糖 しいりごま	玉ねぎ きぬさや 人参 しめじ ピーマン しいたけ もやし きゃべつ きゅうり
20(金)	コッペパン いちごミックスジャム 牛乳 コーンクリームシチュー 桜えびサラダ	828kcal	30.1g	牛乳 鶏肉 桜えび	コッペパン マーガリン 薄力粉 さつまいも 油 砂糖	いちごミックスジャム 玉ねぎ 人参 かぼちゃ クリームコーン きゃべつ かいわれ大根 もやし
23(月)	ごはん 牛乳 えのきスープ さんまの甘酢ソースかけ きゃべつのナムル りんごゼリー	827kcal	28.6g	牛乳 さんま わかめ ハム	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 しいりごま 油	えのきたけ チンゲンサイ 深ねぎ きゃべつ きゅうり りんごジュース
24(火)	親子丼 牛乳 わかめとおふの味噌汁 こんにゃくサラダ	828kcal	37.0g	牛乳 鶏肉 卵 わかめ みそ	米 油 砂糖 おふ 糸こんにゃく しいりごま	人参 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり 赤パプリカ きくらげ
25(水)	トマトクリームパスタ 牛乳 ブロッコリースープ コーンサラダ 紫芋ケーキ	828kcal	27.9g	牛乳 卵	スパゲティ マーガリン 薄力粉 油 砂糖 紫芋	しめじ エリンギ まいたけ 玉ねぎ パセリ トマト ブロッコリー もやし きゃべつ きゅうり コーン
26(木)	塩昆布チャーハン 牛乳 なめこスープ 厚揚げと野菜の炒め 海藻サラダ バナナ	828kcal	32.8g	牛乳 塩昆布 桜えび 卵 厚揚げ 海藻サラダ	米 油 かたくり粉 砂糖	しいたけ ねぎ なめこ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ 深ねぎ しめじ コーン きゅうり ごぼう もやし
27(金)	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ汁 きゃべつと山芋の青のり焼き インゲンのごま和え	829kcal	30.3g	牛乳 豆腐 卵 ベーコン 青のり インゲン	米 麦 やまいも かたくり粉 しいりごま 砂糖	白菜 チンゲンサイ えのきたけ しめじ しいたけ きゃべつ コーン もやし 人参 水菜
30(月)	エビピラフ 牛乳 パプリカとえのきのスープ 鮭のパン粉焼き きゃべつとツナのサラダ パインヨーグルト	829kcal	38.5g	牛乳 えび 鮭 ツナ ヨーグルト	米 マーガリン マヨネーズ パン粉 砂糖 油 しいりごま	ピーマン コーン 赤パプリカ 黄パプリカ えのきたけ きゃべつ きゅうり もやし パインアップル
31(火)	きびごはん 牛乳 中華つくねスープ 酢鶏 わかめとかいわれ大根の和え物	825kcal	28.5g	牛乳 中華つくね 鶏肉 わかめ	米 もちきび かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 しいりごま	人参 チンゲンサイ しいたけ 玉ねぎ ピーマン 竹の子 かいわれ大根 きゅうり もやし