

11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(水)	ごはん 牛乳 里芋の味噌汁 さばのみぞれかけ チンゲンサイのごま和え りんご	828kcal	31.6g	牛乳 みそ さば	米 里芋 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 小松菜 大根 ねぎ チンゲンサイ もやし 人参 コーン りんご
2(木)	コーンライス 牛乳 ガーリックスープ カツレツ 野菜サラダ	829kcal	31.8g	牛乳 豚肉 卵 粉チーズ	米 薄力粉 パン粉 砂糖 油	コーン きゃべつ 玉ねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ セロリ
6(月)	鶏がゆ 牛乳 根菜スープ チヂミ 白菜ナムル りんご	827kcal	38.7g	牛乳 鶏肉 きぬさや 卵	米 こんにゃく 薄力粉 砂糖 油 いりごま	チンゲンサイ しいたけ 竹の子 れんこん 大根 にら 深ねぎ 白菜 人参 きゅうり 水菜 りんご
7(火)	麦ごはん 牛乳 もやしの味噌汁 揚げだし豆腐のかつおそぼろかけ きくらげときゅうりのサラダ	826kcal	34.8g	牛乳 みそ 豆腐 かつおフレーク	米 麦 かたくり粉 油 いりごま 砂糖	もやし きゃべつ きゅうり 大根 黄パプリカ きくらげ
8(水)	コッペパン チョコジャム 牛乳 わかめ入り野菜スープ 鮭じゃがグラタン きゃべつと卵のサラダ みかん	823cal	37.4g	牛乳 わかめ 鮭 卵	コッペパン じゃがいも 油 バター 薄力粉 パン粉 マヨネーズ	チョコジャム 人参 ブロッコリー 大根 しめじ 玉ねぎ きゃべつ もやし セロリ みかん
9(木)	きびごはん 牛乳 厚揚げのスープ がんもどきの中華煮 もやしとごぼうのナムル	828kcal	32.4g	牛乳 厚揚げ 油揚げ がんもどき みそ	米 もちきび 粟 油 砂糖	深ねぎ 人参 白菜 チンゲンサイ しいたけ もやし しめじ セロリ ごぼう
10(金)	桜えびとピーマンのまぜごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ひじきとれんこんの炒め わかめと大根の酢の物	823kcal	39.7g	牛乳 桜えび みそ ひじき 豚肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 いりごま	ピーマン かぼちゃ 白菜 れんこん ごぼう 赤パプリカ きゃべつ 大根 きゅうり 水菜 コーン
13(月)	春菊のジェノベーゼパスタ 牛乳 ミネストローネ 大根とインゲンのサラダ りんごケーキ	828kcal	28.5g	牛乳 鶏肉 さば切り身 赤みそ 刻み昆布 卵	米 油 こんにゃく 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン 黒砂糖	チンゲンサイ しいたけ 竹の子 れんこん 大根 深ねぎ 白菜 きゅうり 人参
14(火)	秋おこわ 牛乳 えのきとねぎのスープ かぼちゃのオイスターソース炒め もやしとピーマンのナムル	829kcal	36.8g	牛乳 鮭 豚肉	米 もち米 粟 油 砂糖 いりごま	しいたけ しめじ 竹の子 えのきたけ 深ねぎ かぼちゃ きゃべつ もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ
15(水)	ごはん 牛乳 あおさ汁 さんまときゃべつの味噌炒め きぬさやサラダ	829kcal	31.2g	牛乳 青のり 豆腐 さんま みそ きぬさや	米 かたくり粉 薄力粉 油 いりごま 砂糖	きゃべつ ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ
16(木)	ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ フルーツポンチ	828kcal	28.0g	牛乳 豚肉	米 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム トマト ごぼう もやし きゃべつ コーン みかん 桃 パイン りんご
17(金)	麦ごはん 牛乳 具だくさん中華スープ さば麻婆 きゅうりの中華和え	829kcal	36.7g	牛乳 カニかま さば 豆腐 みそ	米 もちきび かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	人参 大根 白菜 竹の子 エリンギ しいたけ にら きゅうり えのきたけ きゃべつ きくらげ
20(月)	麦ごはん 牛乳 豆腐と白菜の春雨煮 ごまだれサラダ	828kcal	32.7g	牛乳 豆腐	米 麦 春雨 砂糖 油 ねりごま いりごま	白菜 深ねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ ごぼう もやし れんこん ブロッコリー コーン
21(火)	きなこ揚げパン 牛乳 ミートボールシチュー 卵サラダ	829kcal	26.2g	牛乳 きなこ 卵	コッペパン 砂糖 油 マーガリン 薄力粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゃべつ きゅうり もやし
22(水)	きびごはん 牛乳 五目スープ きゃべつ春巻き チンゲンサイのナムル 白玉団子の黒蜜かけ	823kcal	27.5g	牛乳 鶏ミンチ	米 もちきび かたくり粉 春雨 砂糖 油 春巻きの皮 餅 黒砂糖 黒ごま	人参 玉ねぎ しめじ ごぼう コーン きゃべつ しいたけ チンゲンサイ もやし
24(金)	さつまいもごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さんまのしょうが炒め 水菜サラダ	829kcal	26.9g	牛乳 もずく さんま	米 さつまいも かたくり粉 薄力粉 油 いりごま 砂糖	人参 大根 竹の子 しいたけ 玉ねぎ ごぼう 水菜 赤パプリカ コーン
27(月)	タコライス 牛乳 卵スープ ビーンズサラダ	829kcal	35.5g	牛乳 鶏ミンチ 卵 大豆	米 油 マヨネーズ	玉ねぎ レタス トマト パセリ きゃべつ もやし 赤パプリカ コーン
28(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ たらと厚揚げの炒め もやしとしめじのサラダ	822kcal	36.5g	牛乳 たら 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
29(水)	高菜ごはん 牛乳 かぶの味噌汁 豚肉とピーマンのおかか炒め わかめとセロリのサラダ	829kcal	34.6g	牛乳 みそ 豚肉 わかめ	米 砂糖 油 いりごま	竹の子 高菜 かぶ ごぼう チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ セロリ 水菜 大根 ミニトマト
30(木)	鶏ときのこのトマトパスタ 牛乳 玉ねぎとセロリのスープ ポテトサラダ	827kcal	36.3g	牛乳 鶏肉 ハム	スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	えのきたけ しめじ エリンギ ピーマン マッシュルーム トマト 玉ねぎ セロリ 人参 きゃべつ コーン