



12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(金)	きびごはん 牛乳 もやしと豆腐のスープ きゃべつとさつま揚げの炒め インゲンのナムル	829kcal	33.4g	牛乳 豆腐 さつま揚げ インゲン	米 もちきび かたくり粉 油 砂糖 いりごま	もやし にら きゃべつ 玉ねぎ コーン 白菜 大根 人参
4(月)	ごはん 牛乳 きのこの味噌汁 鶏肉のナッツソース ほうれん草おかかサラダ	828kcal	33.3g	牛乳 みそ 鶏肉 ピーナッツ	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 油	ねめこ しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ かぼちゃ ほうれん草 きゅうり 赤パプリカ コーン かいわれ大根
5(火)	冬野菜カレー 牛乳 コーンサラダ 大学芋	829kcal	26.7g	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 さつまいも いりごま	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ブロッコリー きゃべつ 大根 赤パプリカ コーン
6(水)	麦ごはん 牛乳 えのきとチンゲンサイのスープ さばニラ炒め きゃべつとわかめのサラダ	829kcal	34.3g	牛乳 さば わかめ	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	えのきたけ チンゲンサイ 人参 にら もやし きゃべつ 玉ねぎ
7(木)	カニ玉丼 牛乳 白菜の味噌汁 もやしとかいわれ大根の和え物 りんご	821kcal	38.4g	牛乳 卵 カニかま 油揚げ みそ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	しいたけ にら 白菜 しめじ もやし かいわれ大根 きゃべつ りんご
8(金)	コッペパン 牛乳 いちごジャム かぼちゃのポタージュ いものチーズ焼き きゅうりとちくわのサラダ	829kcal	27.7g	牛乳 チーズ ちくわ	コッペパン バター さつまいも じゃがいも マヨネーズ いりごま	いちごジャム かぼちゃ パセリ コーン ブロッコリー トマト きゅうり きゃべつ
12(火)	きびごはん 牛乳 こんにゃくスープ ビーフンソテー もやしサラダ	825kcal	34.0g	牛乳 豚肉	米 麦 こんにゃく かたくり粉 ビーフン 油 いりごま	白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 きゃべつ きくらげ もやし 水菜 ごぼう 黄パプリカ
13(水)	ひじきごはん 牛乳 小松菜の味噌汁 鶏の唐揚げ セロリとかぶのサラダ	829kcal	31.9g	牛乳 油揚げ ひじき みそ 鶏肉	米 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 いりごま	人参 しめじ 小松菜 大根 かぼちゃ セロリ かぶ きゃべつ 黄パプリカ
14(木)	かぼちゃのクリームパスタ 牛乳 大根ときゃべつのコンソメスープ じゃがマヨサラダ みかん	825kcal	26.1g	牛乳 ベーコン	スパゲティ マーガリン 薄力粉 油 じゃがいも マヨネーズ	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ パセリ きゃべつ ブロッコリー カリフラワー みかん
15(金)	ごはん 牛乳 きのこの中華スープ 麻婆きゃべつ 白菜と水菜のサラダ 紫芋パイ	828kcal	30.5g	牛乳 豚ミンチ 赤みそ	米 かたくり粉 砂糖 油 いりごま 紫芋ペースト 春巻きの皮	なめこ えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ きゃべつ 人参 竹の子 にら しいたけ 白菜 水菜 もやし
18(月)	麦ごはん 牛乳 さつま汁 ブリ大根 もずくサラダ	829kcal	34.3g	牛乳 みそ ブリ 厚揚げ もずく	米 油 もちきび さつまいも こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう しょうが 大根 きゅうり きゃべつ もやし
19(火)	高菜ちりめんパスタ 牛乳 チンゲンサイスープ きのこのマリネ 黒糖ケーキ	827kcal	30.8g	牛乳 しらす干し ハム 卵	スパゲティ 油 いりごま 薄力粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	高菜 きゃべつ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 コーン しめじ えのきたけ エリンギ もやし しいたけ
20(水)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ セロリの中華サラダ 杏仁豆腐	827kcal	32.7g	牛乳牛肉 卵 海藻サラダ わかめ	米 砂糖 油 いりごま	ほうれん草 人参 もやし 白菜 ごぼう コーン セロリ 大根 ブロッコリー きゃべつ パインアップル
21(木)	麦ごはん 牛乳 あさりの味噌汁 タラとさつまいものごまがらめ シーチキンサラダ	829kcal	33.8g	牛乳 あさり わかめ みそ タラ ツナ	米 麦 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	人参 大根 きゃべつ もやし セロリ コーン
22(金)	オムライス 牛乳 オニオンスープ チキンチーズ 四色サラダ クリスマスデザート	829kcal	33.4g	牛乳 卵 鶏肉 チーズ	米 油 クリスマスデザート	人参 ピーマン コーン マッシュルーム 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ パセリ 大根 ブロッコリー 黄パプリカ 赤パプリカ