

4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)	ちらし寿司 牛乳 紅白汁 鶏肉のねぎ塩焼き 菜の花和え	829 kcal	34.7 g	牛乳 油揚げ 卵 はんぺん 鶏肉	米 砂糖 油	しいたけ ごぼう 人参 竹の子 ねぎ 深ねぎ 菜の花 きゃべつ 玉ねぎ
12(木)	春野菜カレー 牛乳 アスパラサラダ いちご	829 kcal	29.8 g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマト アスパラガス きゃべつ もやし いちご
13(金)	ごはん 牛乳 きのこの中華スープ 麻婆きゃべつ セロリの中華サラダ フルーツヨーグルト	829 kcal	32.3 g	牛乳 豚ミンチ みそ わかめ ヨーグルト	米 かたくり粉 砂糖 油 いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ なめこ チンゲンサイ きゃべつ 人参 なら 竹の子 なら かぶ しいたけ セロリ ブロッコリー みかん 桃 パイン りんご
16(月)	竹の子ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 しらす干しのかき揚げ もやしとかいわれ大根の和え物 いちご	825 kcal	27.5 g	牛乳 油揚げ みそ しらす干し 卵 わかめ	米 砂糖 おふ 薄力粉 油 いりごま	竹の子 人参 しいたけ 枝豆 きゃべつ かぶ チンゲンサイ ごぼう 玉ねぎ もやし かいわれ大根 コーン いちご
17(火)	ミートスパゲティ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ 水菜とツナのサラダ にんじんケーキ	829 kcal	36.3 g	牛乳 鶏ミンチ ツナ 卵	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ しめじ 水菜 もやし セロリ
18(水)	麦ごはん 牛乳 しいたけのスープ 中華つくねの酢豚風 わかめのナムル	829 kcal	26.0 g	牛乳 中華風つくね わかめ きぬさや	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 竹の子 きゃべつ もやし
19(木)	きびごはん 牛乳 玉ねぎと青のりの味噌汁 さわらのごま酢和え 大根おかかサラダ	828 kcal	35.7 g	牛乳 青のり みそ さわら	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 大根 きゃべつ 赤パプリカ コーン かいわれ大根
20(金)	アスパラピラフ 牛乳 ブロッコリースープ ポーケケチャップソテー 大根とインゲンのサラダ オレンジ	825 kcal	35.2 g	牛乳 豚肉 インゲン	米 バター 砂糖 油 いりごま	アスパラガス 人参 コーン ブロッコリー もやし しめじ きゃべつ 玉ねぎ 大根 赤パプリカ オレンジ
23(月)	ごはん 牛乳 糸こんにやくスープ 厚揚げと野菜の炒め セロリのナムル バナナ	827 kcal	31.6 g	牛乳 厚揚げ 昆布	米 糸こんにやく 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ しいたけ きゃべつ しめじ 竹の子 玉ねぎ コーン もやし セロリ 人参 バナナ
24(火)	しらすと菜の花のまぜごはん 牛乳 ごぼうの味噌汁 かつおの竜田揚げ きぬさやサラダ くず餅	829 kcal	37.1 g	牛乳 しらす干し わかめ みそ かつお きぬさや きな粉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	菜の花 大根 人参 ごぼう もやし きゃべつ 赤パプリカ きくらげ
25(水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 クラムチャウダー マカロニサラダ	829 kcal	33.8 g	牛乳 あさり ベーコン ツナ	コッペパン マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ	いちごジャム 玉ねぎ アスパラガス マッシュルーム きゅうり 人参
26(木)	麦ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ 竹の子入りチヂミ きゃべつとわかめのサラダ	829 kcal	33.2 g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米 麦 油 薄力粉 砂糖 いりごま	チンゲンサイ しめじ 竹の子 人参 なら しいたけ 深ねぎ きゃべつ きゅうり 玉ねぎ