



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(金)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 もやしと油揚げのソテー 玉ねぎサラダ	829kcal	30.3g	牛乳 わかめ 味噌 油揚げ	米 麦 砂糖 油	人参 大根 もやし ビーマン 玉ねぎ きゃべつ きゅうり かいわれ大根
4(月)	豚肉とトマトの洋風丼 牛乳 ウィンナースープ ブロッコリーサラダ	826kcal	37.9g	牛乳 豚肉 卵 ウィンナー	米 バター 砂糖 油	玉ねぎ きめさや トマト えのきたけ チンゲンサイ ブロッコリー きゃべつ もやし コーン
5(火)	ジャージャー麺 牛乳 コーンかき揚げ きゃべつの昆布和え	820kcal	34.4g	牛乳 鶏ミンチ 卵 きざみ昆布	ちゃんぽん麺 砂糖 油 かたくり粉 薄力粉	深ねぎ 人参 しいたけ きゅうり もやし コーン 玉ねぎ ごぼう インゲン きゃべつ ミニトマト チンゲンサイ
6(水)	きびごはん 牛乳 しめじとチンゲンサイの味噌汁 あじの青のり焼き 玉ねぎとカニかまのおかかサラダ 黒糖ケーキ	829kcal	33.4g	牛乳 味噌 あじ 青のり粉 カニかま 卵	米 もちきび 砂糖 薄力粉 マーガリン 黒砂糖	しめじ 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根
7(木)	ベジタブルピラフ 牛乳 しいたけと玉ねぎのスープ キッシュ わかめとセロリのサラダ	828kcal	34.3g	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖	赤パプリカ マッシュルーム 玉ねぎ きゃべつ しいたけ えのきたけ 人参 しめじ ブロッコリー セロリ きゅうり もやし コーン インゲン
8(金)	ごはん 牛乳 えのきとチンゲンサイのスープ さわらの五目あんかけ もやしとごぼうのサラダ おからドーナッツ	828kcal	29.9g	牛乳 さわら おから 卵	米 砂糖 かたくり粉 油 薄力粉	えのきたけ 人参 ビーマン チンゲンサイ 玉ねぎ 赤パプリカ しいたけ もやし しめじ セロリ ごぼう
11(月)	麦ごはん 牛乳 青菜の味噌汁 じゃがいものそばろ煮 わかめとトマトのサラダ	828kcal	37.7g	牛乳 味噌 厚揚げ 鶏ミンチ わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	ブロッコリー チンゲンサイ きゃべつ しいたけ 枝豆 セロリ 大根 かいわれ大根 ミニトマト インゲン
12(火)	ツナとれんこんのピラフ 牛乳 ほうれん草スープ さわらのパン粉焼き きゃべつと卵のサラダ パナナ	824kcal	34.2g	牛乳 ツナ さわら 卵	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 いりごま	れんこん ビーマン ほうれん草 玉ねぎ インゲン きゃべつ もやし パナナ
13(水)	きびごはん 牛乳 チンゲンサイスープ ニラ玉 ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐	827kcal	33.7g	牛乳 卵	米 もちきび 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	チンゲンサイ 人参 大根 にら もやし ブロッコリー きゃべつ コーン きくらげ ハインアップル
14(木)	ひじきと昆布のまぜごはん 牛乳 白玉スープ 野菜味噌炒め もやしのごま酢和え	827kcal	37.4g	牛乳 油揚げ ひじき 刻み昆布 豚肉 味噌	米 油 砂糖 もち こんにやく いりごま	枝豆 人参 しめじ しいたけ チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ もやし きゅうり セロリ 黄パプリカ
15(金)	ペンネの和風ソース 牛乳 カリフラワースープ にんじんサラダ ココアケーキ	829kcal	29.9g	牛乳 えび いか あさり ベーコン 卵	ペンネ バター マヨネーズ 薄力粉 砂糖 マーガリン	きゃべつ 玉ねぎ カリフラワー 大根 しめじ もやし インゲン コーン
18(月)	ごはん 牛乳 豆腐チゲ トマトとセロリのサラダ パナナ	829kcal	38.8g	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌	米 油 砂糖 いりごま	きゃべつ えのきたけ しめじ 深ねぎ にら ミニトマト きゅうり もやし コーン パナナ
19(火)	焼きうどん 牛乳 青さのりのかき揚げ チンゲンサイおかかサラダ プレーンケーキ	825kcal	31.1g	牛乳 豚肉 青のり 卵	うどん 油 薄力粉 マーガリン 砂糖	人参 きゃべつ 深ねぎ にら しいたけ 玉ねぎ コーン もやし 赤パプリカ かいわれ大根 チンゲンサイ
20(水)	ドライカレー 牛乳 わかめとカニかまのサラダ オレンジ	826kcal	30.6g	牛乳 鶏ミンチ わかめ カニかま	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ ビーマン コーン きゃべつ もやし オレンジ
21(木)	麦ごはん 牛乳 ブロッコリーとコーンスープ きゃべつ春巻き ごまだれサラダ	826kcal	29.8g	牛乳 鶏ミンチ	米 麦 かたくり粉 春雨 砂糖 油 春巻きの皮 ねりごま	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(金)	鶏飯 牛乳 ひじきとれんこんの炒め メロン	827kcal	35.9g	牛乳 ささみ 卵 味付けのり ひじき 油揚げ	米 砂糖 油 マヨネーズ	しいたけ 大根漬物 ねぎ れんこん ごぼう コーン きゃべつ メロン
25(月)	ベーコンピラフ 牛乳 きのこコンソメスープ あじのマヨネーズ焼き 四色サラダ パナナ	828kcal	32.1g	牛乳 ベーコン あじ	米 マーガリン マヨネーズ 砂糖 油	人参 マッシュルーム しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ 大根 ブロッコリー コーン インゲン ミニトマト パナナ
26(火)	きびごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ ビーフンソテー もやしサラダ	828kcal	36.7g	牛乳 豚肉	米 もちきび ビーフン 油 砂糖 いりごま	にら 玉ねぎ 人参 きゃべつ ビーマン きくらげ もやし きゅうり コーン ブロッコリー
27(水)	ごはん 牛乳 きくらげとねぎの味噌汁 きゃべつの青のり焼き インゲンサラダ	829kcal	30.8g	牛乳 麦みそ 卵 ベーコン 桜えび 青のり粉	米 薄力粉 砂糖 油	きくらげ 深ねぎ チンゲンサイ きゃべつ コーン もやし 人参 セロリ インゲン
28(木)	タラときのこのパスタ 牛乳 しいたけときめさやのスープ コールスローサラダ 野菜ジュースゼリー	825kcal	36.5g	牛乳 タラ	スパゲティ 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ ビーマン トマト マッシュルーム しいたけ 大根 もやし 人参 きゃべつ コーン きめさや
29(金)	天津飯 牛乳 カリフラワーとほうれん草のスープ 油揚げサラダ	826kcal	37.2g	牛乳 カニかま 卵 油揚げ	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	しいたけ 竹の子 深ねぎ ねぎ カリフラワー ほうれん草 かいわれ大根 きゃべつ 赤パプリカ