



# 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(木)	ひじきごぼうごはん 牛乳 そうめん味噌汁 糸こんにゃくのしょうが炒め 玉ねぎの昆布和え	829kcal	27.7g	牛乳 ひじき みそ 油揚げ 昆布	米 油 砂糖 そうめん 糸こんにゃく いりごま	人参 しめじ ごぼう にら チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ コーン
12(金)	麦ごはん 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 インゲンサラダ	824kcal	30.6g	牛乳 豆腐 さつま揚げ	米 麦 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	インゲン もやし チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ コーン 人参 かいわれ大根 大根
15(月)	きゃべつときのこのパスタ 牛乳 大根のコンソメスープ さつまいもとごぼうのサラダ おからドーナッツ	823kcal	23.9g	牛乳 わかめ おから 卵	スパゲティ バター さつまいも マヨネーズ いりごま 薄力粉	きゃべつ えのきたけ しめじ マッシュルーム しいたけ 大根 竹の子 ごぼう もやし
16(火)	ごはん 牛乳 あおさ汁 さんまの味噌炒め チンゲンサイのごま和え	825kcal	29.8g	牛乳 青のり 豆腐 さんま みそ	麦 かたくり粉 薄力粉 油 じゃがいも いりごま 砂糖	きゃべつ しめじ チンゲンサイ もやし 人参 コーン
17(水)	バターライス 牛乳 しいたけと玉ねぎのスープ カツレツ わかめとコーンのサラダ	827kcal	28.9g	牛乳 豚肉 卵 わかめ	米 バター 薄力粉 砂糖 パン粉	パセリ 玉ねぎ きゃべつ しいたけ トマト 大根 ブロッコリー コーン
18(木)	麦ごはん 牛乳 きのこスープ かぼちゃとじゃがいもの炒め 水菜サラダ	829kcal	31.9g	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	なめこ しいたけ 大根 えのきたけ しめじ コーン エリンギ かぼちゃ きゃべつ もやし 水菜
19(金)	さつまいもごはん 牛乳 もずくのすまし汁 コーンかき揚げ 大根サラダ	827kcal	20.0g	牛乳 もずく 卵	米 さつまいも 薄力粉 砂糖 油 いりごま	竹の子 チンゲンサイ しいたけ コーン 玉ねぎ 人参 にら 大根 もやし きゃべつ かいわれ大根
22(月)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ タラと厚揚げの炒め もやしとしめじのサラダ	828kcal	37.5g	牛乳 タラ 厚揚げ	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ しいたけ 人参 もやし コーン しめじ かいわれ大根
23(火)	サフランライス 牛乳 かぼちゃのコンソメスープ ケチャップソテー コールスローサラダ	825kcal	29.6g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	インゲン パセリ コーン かぼちゃ 大根 チンゲンサイ 人参 えのきたけ しめじ エリンギ もやし きゃべつ
24(水)	ごはん 牛乳 わかめと竹の子の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	825kcal	27.0g	牛乳 わかめ みそ 牛肉 ひじき	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	竹の子 人参 大根 玉ねぎ きゃべつ もやし
25(木)	秋おこわ 牛乳 なめこスープ 豆腐ナゲット きゃべつサラダ	827kcal	25.2g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米 もち米 栗 油 いりごま かたくり粉 砂糖	しいたけ ごぼう 竹の子 なめこ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし かいわれ大根
26(金)	パスタマトソース 牛乳 かき玉スープ さつまいもとかぼちゃのサラダ バナナ	828kcal	31.4g	牛乳 大豆 卵	マカロニ 油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン コーン トマト チンゲンサイ かぼちゃ バナナ
29(月)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまときゃべつの炒め もやしサラダ	827kcal	28.5g	牛乳 豆腐 さんま みそ わかめ	米 麦 里芋 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	ごぼう 大根 人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし チンゲンサイ かいわれ大根
30(火)	いもカレー 牛乳 人参と山芋のサラダ りんご	827kcal	27.1g	牛乳 豚肉	米 さつまいも じゃがいも 油 山芋 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 もやし りんご
31(水)	麦ごはん 牛乳 えのき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	828kcal	31.1g	牛乳 卵 わかめ	米 麦 薄力粉 砂糖 いりごま	えのきたけ チンゲンサイ かぼちゃ 竹の子 人参 にら しいたけ 深ねぎ きゃべつ かいわれ大根 玉ねぎ