

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(木)	ごはん 牛乳 具だくさんすまし汁 厚揚げの味噌炒め 大根と油揚げのサラダ	854kcal	35.6g	牛乳 厚揚げ みそ 油揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	ごぼう 人参 えのきたけ 竹の子 チンゲンサイ しいたけ 玉ねぎ 大根 きゃべつ かいわれ大根
2(金)	オニオンライス 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き インゲンと卵のサラダ	856kcal	37.8g	牛乳 鶏ミンチ 卵	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖	インゲン 玉ねぎ ビーマン 竹の子 大根 チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし
5(月)	麦ごはん 牛乳 大根スープ まぐろの中華炒め 豆腐サラダ	859kcal	37.1g	牛乳 まぐろ 豆腐	米 麦 かつくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	大根 コーン チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 人参 しめじ
6(火)	ツナときのこのまぜごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ひじきとれんこんの炒め わかめの酢の物 パナナ	859kcal	36.2g	牛乳 ツナ みそ ひじき 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	人参 しいたけ エリンギ えのきたけ しめじ 玉ねぎ かぼちゃ 白菜 大根 チンゲンサイ れんこん きゃべつ セロリ コーン かいわれ大根 パナナ
7(水)	鶏とさつまいものパスタ 牛乳 野菜スープ ポテトサラダ	856cal	40.7g	牛乳 鶏肉 ハム	スパゲティ さつまいも 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	インゲン 玉ねぎ トマト マッシュルーム 人参 きゃべつ 大根 かぼちゃ コーン ビーマン
8(木)	中華おこわ 牛乳 五目スープ ごぼうときゃべつの炒め もやしと白菜のサラダ	857kcal	28.9g	牛乳 油揚げ ちくわ	米 もち米 砂糖 油 じゃがいも	竹の子 しめじ しいたけ 人参 玉ねぎ 大根 コーン ブロッコリー きゃべつ ごぼう もやし
9(金)	ごはん 牛乳 厚揚げときゃべつの春雨煮 コーンとインゲンのサラダ	859kcal	36.7g	牛乳 厚揚げ わかめ	米 春雨 砂糖 油 いりごま	インゲン きゃべつ 大根 深ねぎ 人参 しいたけ もやし チンゲンサイ コーン
12(月)	サフランライス 牛乳 コンソメスープ スペイン風オムレツ にんじんサラダ りんご	857kcal	31.4g	牛乳 卵	米 油 じゃがいも 砂糖	インゲン 竹の子 人参 白菜 チンゲンサイ もやし きゃべつ コーン りんご
13(火)	麦ごはん 牛乳 カリフラワースープ あじの南蛮漬け 海藻サラダ	854kcal	35.1g	牛乳 あじ 海藻サラダ	米 麦 薄力粉 かつくり粉 じゃがいも 砂糖	カリフラワー チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ きゃべつ もやし コーン
14(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとこんにゃくの味噌汁 切り干し大根の煮物 チンゲンサイサラダ	859kcal	35.4g	牛乳 みそ 厚揚げ	米 かつくり粉 薄力粉 油 いりごま 砂糖	インゲン 玉ねぎ 竹の子 ほうれん草 切り干し大根 人参 ごぼう チンゲンサイ きゃべつ ブロッコリー もやし
15(木)	ミートマカロニ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ ツナサラダ みかん	858kcal	42.3g	牛乳 鶏ミンチ ツナ	ツイストマカロニ 砂糖 じゃがいも 油 薄力粉	玉ねぎ かぼちゃ 人参 トマト きゃべつ しめじ ブロッコリー 水菜 もやし チンゲンサイ コーン みかん
16(金)	麦ごはん 牛乳 卵スープ 八宝豆腐 昆布ともやしのサラダ	856kcal	43.7g	牛乳 卵 豚肉 豆腐 昆布	米 麦 砂糖 かつくり粉 いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ 白菜 人参 竹の子 コーン しいたけ もやし きゃべつ かいわれ大根
19(月)	ごはん 牛乳 じゃがいもの味噌汁 きびなごのかば焼き風 ブロッコリーソテー	857kcal	38.4g	牛乳 みそ きびなご 油揚げ	米 じゃがいも 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	人参 大根 チンゲンサイ しいたけ 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー きゃべつ もやし
20(火)	ビーンズカレー 牛乳 卵サラダ みかん	860kcal	32.5g	牛乳 豚肉 大豆 卵	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン きゃべつ もやし セロリ みかん
21(水)	麦ごはん 牛乳 白菜とコーンのスープ 麻婆大根 青菜和え	854kcal	42.1g	牛乳 鶏ミンチ 赤みそ	米 麦 油 砂糖 かつくり粉	インゲン 白菜 コーン ほうれん草 大根 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ 大根 チンゲンサイ きゃべつ かいわれ大根
22(木)	麦ごはん 牛乳 根菜味噌汁 さんまの竜田揚げ きんぴらごぼう りんご	855kcal	26.1g	牛乳 みそ さんま	米 麦 じゃがいも 油 米こんにゃく 砂糖 いりごま	大根 竹の子 人参 ごぼう れんこん りんご
26(月)	ツナとウインナーのパスタ 牛乳 かぼちゃのポタージュ ちくわサラダ	854kcal	31.9g	牛乳 ウインナー ちくわ	スパゲティ 油 砂糖 いりごま	きゃべつ 玉ねぎ れんこん しいたけ かぼちゃ パセリ もやし ブロッコリー ごぼう
27(火)	ごはん 牛乳 わかめスープ たらの中華ねぎソース和え 三色酢の物	858kcal	43.8g	牛乳 わかめ たら 厚揚げ	米 かつくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	大根 コーン しいたけ 玉ねぎ きゃべつ もやし 人参
28(水)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとしいたけの味噌汁 きゃべつチャンプルー きくらげの酢の物	858kcal	38.3g	牛乳 みそ 豆腐 卵 油揚げ	米 麦 さつまいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しいたけ ほうれん草 きゃべつ もやし きくらげ 人参 大根 かいわれ大根
29(木)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ウインナースープ ブロッコリーサラダ	851kcal	41.6g	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー	米 油 砂糖	インゲン 玉ねぎ トマト 大根 チンゲンサイ ブロッコリー きゃべつ もやし コーン
30(金)	ごはん 牛乳 こんにゃくスープ さんまのみぞれ和え もやしとかいわれ大根の和え物	860kcal	29.0g	牛乳 さんま	米 こんにゃく 薄力粉 かつくり粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ エリンギ チンゲンサイ 大根 もやし かいわれ大根 きゃべつ 人参