



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)
3(月)	麦ごはん 牛乳 えのきとわかめの味噌汁 タラとさつまいものごまがらめ シーチキンサラダ	869kcal	35.6g	牛乳 わかめ みそ タラ ソナ	米 麦 薄力粉 なたくり粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人參 大根 きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
4(火)	ミートソース丼 牛乳 きのこのコンソメスープ コロコロサラダ バナナ	865kcal	41.8g	牛乳 鶏ミンチ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ 人參 トマト しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ 白菜 大根 ブロッコリー コーン バナナ
5(水)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと大根のスープ 酢鶏 わかめとかいわれ大根のサラダ	866kcal	40.2g	牛乳 鶏肉 わかめ きな粉	米 油 なたくり粉 薄力粉 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 大根 しいたけ 玉ねぎ ピーマン 竹の子 人參 かいわれ大根 もやし きゃべつ
6(木)	かつおおかかごはん 牛乳 きくらげと玉ねぎの味噌汁 きゃべつの青のり焼き インゲンサラダ	868kcal	34.0g	牛乳 かつお みそ 卵 ベーコン 青のり	米 油 砂糖 薄力粉	きくらげ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ コーン もやし 人參 かいわれ大根
7(金)	きゃべつときのこのパスタ 牛乳 ポトフ かぶサラダ ココアケーキ	868kcal	37.2g	牛乳 豚肉 のり 卵	スパゲティ パター 上白糖 油 薄力粉 マーガリン	きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ 人參 白菜 ブロッコリー かぶ もやし 小松菜 コーン
11(火)	天津飯 牛乳 白菜とチンゲンサイのスープ 油揚げサラダ	868kcal	39.9g	牛乳 カニかま 卵 油揚げ	米 麦 油 砂糖 なたくり粉 いりごま	インゲン しいたけ 竹の子 人參 えのきたけ 白菜 チンゲンサイ きゃべつ かいわれ大根 もやし
12(水)	麦ごはん 牛乳 さつまい ブリ大根 もずくサラダ	868kcal	37.3g	牛乳 みそ ブリ 厚揚げ もずく	米 麦 さつまいも こんにやく 砂糖 油	人參 ごぼう 小松菜 しょうが 大根 きゃべつ もやし 水菜
13(木)	冬野菜カレー 牛乳 コーンサラダ 大学いも	869kcal	30.0g	牛乳 鶏肉 わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 さつまいも 黒ごま	かぼちゃ 玉ねぎ 人參 マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ 大根 コーン
14(金)	ごはん 牛乳 こんにやくスープ 回鍋肉 もやしと白菜のサラダ りんご	865kcal	36.8g	牛乳 豚肉	米 油 こんにやく 砂糖 いりごま	大根 小松菜 ごぼう きゃべつ 玉ねぎ ピーマン 人參 れんこん もやし 白菜 インゲン コーン りんご
17(月)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎと青のりの味噌汁 さばのごま酢和え 大根おかかサラダ みかん	866kcal	34.5g	牛乳 青のり みそ さば	米 麦 油 砂糖 薄力粉 なたくり粉 じゃがいも いりごま	玉ねぎ しめじ しいたけ 大根 きゃべつ 人參 かいわれ大根 コーン みかん
18(火)	高菜ちりめんパスタ 牛乳 ミネストローネ きのこのマリネ プレーンケーキ	867kcal	33.8g	牛乳 しらす干し ウインナー 大豆 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 薄力粉 マーガリン 砂糖	インゲン 高菜 きゃべつ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 人參 しめじ えのきたけ エリンギ もやし しいたけ
19(水)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ セロリの中華サラダ バナナ	866kcal	37.7g	牛乳 牛肉 卵 海藻サラダ	米 油 砂糖 いりごま	ほうれん草 人參 もやし 白菜 ごぼう コーン セロリ 大根 きゃべつ かいわれ大根 バナナ
20(木)	ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 メンチカツ 春雨サラダ	866kcal	38.0g	牛乳 豆腐 みそ 鶏ミンチ 卵	米 油 砂糖 薄力粉 パン粉 春雨 いりごま	玉ねぎ しいたけ ほうれん草 きゃべつ 白菜 かいわれ大根 チンゲンサイ コーン きくらげ
21(金)	コーンケチャップライス 牛乳 冬野菜スープ 照り焼きチキン 四色サラダ クリスマスデザート	868kcal	37.8g	牛乳 鶏肉	米 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	玉ねぎ コーン 大根 きゃべつ しめじ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 人參 黄パプリカ