



1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)
8(火)	七草がゆ 牛乳 具だくさんすまし汁 鶏肉の甘酢焼き かぼちゃの煮物 バナナケーキ	868kcal	31.2g	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵	米 もち 砂糖 薄力粉 マーガリン	七草 チンゲンサイ 人参 大根 竹の子 ごぼう ほうれん草 しいたけ かぼちゃ バナナ
9(水)	ペンのトマトクリームソース 牛乳 きゃべつとしめじのスープ 大根サラダ さつまいもパイ	869kcal	34.6g	牛乳 鶏肉	ペンネ マーガリン 薄力粉 じゃがいもの 砂糖 油 いりごま さつまいも 春巻きの皮	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム 枝豆 トマト きゃべつ しめじ チンゲンサイ 大根 白菜 もやし 黄パプリカ
10(木)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイと大根のスープ 厚揚げと野菜の炒め もやしとわかめのサラダ	868kcal	35.7g	牛乳 ハム 卵 厚揚げ わかめ	米 油 かたくり粉 砂糖 いりごま	にら しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ 深ねぎ チンゲンサイ 大根 きゃべつ れんこん ごぼう もやし 白菜
11(金)	ごはん 牛乳 ほうれん草の味噌汁 ブリの竜田揚げ ごぼうときのこのソテー	866kcal	35.0g	牛乳 油揚げ みそ ブリ角切り	米 じゃがいも かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう えのきたけ しめじ エリンギ 人参 もやし しいたけ
15(火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 そぼろ中華炒め インゲンと大根のサラダ	865kcal	34.6g	牛乳 豚ミンチ みそ	米 麦 里芋 こんにゃく 油 砂糖 いりごま	インゲン ごぼう 玉ねぎ 人参 小松菜 きゃべつ もやし かぼちゃ 大根 白菜 コーン チンゲンサイ
16(水)	黒米ごはん 牛乳 えのきスープ 豆腐のカニあん わかめサラダ 白玉団子のきなこ黒蜜かけ	868kcal	39.3g	牛乳 豆腐 カニかま わかめ きな粉	米 黒米 油 かたくり粉 砂糖 もち 黒ごま	えのきたけ チンゲンサイ 人参 玉ねぎ 白菜 竹の子 きぬさや しいたけ もやし きゃべつ かいわれ大根
17(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 きびなごの青のり揚げ きくらげと春雨のサラダ	862kcal	38.5g	牛乳 みそ きびなご 青のり	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 春雨 いりごま	かぼちゃ 白菜 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう きくらげ きゃべつ 人参 黄パプリカ
18(金)	トマトチキンカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ みかん	865kcal	28.3g	牛乳 鶏肉 卵	米 さつまいも 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト もやし きゃべつ ブロッコリー みかん
21(月)	麦ごはん 牛乳 小松菜のスープ 麻婆白菜 もやしとごぼうのサラダ りんご	866kcal	34.6g	牛乳 豚ミンチ 赤みそ	米 麦 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	白菜 小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 竹の子 にら しいたけ もやし エリンギ セロリ ごぼう りんご
22(火)	鶏飯 牛乳 ブロッコリーのツナマヨ炒め バナナ	867kcal	40.5g	牛乳 ささみ 卵 のり 油揚げ ツナ	米 砂糖 油 マヨネーズ	しいたけ つぼ漬け ねぎ ブロッコリー もやし きゃべつ コーン バナナ
23(水)	麦ごはん 牛乳 卵スープ 八宝厚揚げ きゃべつサラダ	869kcal	39.8g	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 かたくり粉 油 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 きゃべつ もやし しめじ かいわれ大根
24(木)	ベジタブルピラフ 牛乳 きゃべつと大根のスープ ハムソテー インゲンサラダ	867kcal	37.8g	牛乳 ハム 卵	米 マーガリン 油 砂糖	人参 ビーマン れんこん コーン 大根 きゃべつ かぼちゃ 白菜 玉ねぎ セロリ もやし 赤パプリカ ブロッコリー インゲン
25(金)	ごはん 牛乳 しめじときゃべつの味噌汁 炒り鶏 わかめとセロリのごま和え	864kcal	43.9g	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	しめじ きゃべつ 人参 チンゲンサイ ビーマン ピーマン しいたけ コーン セロリ 水菜 大根 白菜
28(月)	スタミナクッパ 牛乳 ブリの四川風 もやしとピーマンのサラダ	867kcal	40.2g	牛乳 鶏肉 卵 ブリ切り身	米 油 砂糖 いりごま	白菜 もやし 人参 にら きゃべつ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ
29(火)	ほうれん草ときのこのパスタ 牛乳 クリームシチュー ごぼうサラダ	868kcal	32.6g	牛乳 ベーコン 鶏肉	スバゲティ マーガリン 薄力粉 さつまいも 油 マヨネーズ	えのきたけ しめじ エリンギ マッシュルーム ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 もやし 黄パプリカ
30(水)	ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 豚肉とじゃがいものすき焼き煮 玉ねぎおかかサラダ	864kcal	42.0g	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	大根 小松菜 深ねぎ 白菜 ごぼう 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 赤パプリカ コーン
31(木)	もやしの中華丼 牛乳 なめこと大根のスープ ごぼう入り海藻サラダ 抹茶ケーキ	863kcal	25.2g	牛乳 海藻サラダ 卵	米 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉 マーガリン	もやし 深ねぎ 人参 しめじ エリンギ しいたけ コーン なめこ 大根 ほうれん草 白菜 ごぼう 黄パプリカ インゲン