



5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)
7(火)	いなり寿司 牛乳 具だくさん味噌汁 きゃべつチャンプルー 大根の昆布和え バナナケーキ	869 kcal	30.1 g	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 卵 刻み昆布	米 砂糖 いりごま じゃがいも 油 薄力粉 マーガリン	人参 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ しいたけ 水菜 きゃべつ もやし 大根 きゅうり きくらげ かいわれ大根 バナナ
14(火)	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	865 kcal	33.1 g	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ	米 もち米 砂糖 油 じゃがいも いりごま	人参 竹の子 しめじ 油揚げ しいたけ 枝豆 じゃがいも 玉ねぎ 大根 チンゲンサイ きゃべつ コーン かぼちゃ ごぼう 白菜 きゅうり もやし かいわれ大根
15(水)	ごはん 牛乳 根菜味噌汁 揚げ豆腐のかつおそぼろかけ きくらげの酢の物 オレンジ	869 kcal	34.7 g	牛乳 わかめ みそ 豆腐 ツナ	米 じゃがいも かたくり粉 油 いりごま 砂糖	大根 人参 ごぼう きくらげ きゅうり もやし きゃべつ かいわれ大根 オレンジ
16(木)	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 人参サラダ バナナ	864 kcal	31.6 g	牛乳 卵	米 油 じゃがいも 砂糖	インゲン 竹の子 人参 玉ねぎ きゃべつ チンゲンサイ きゃべつ きゅうり コーン バナナ
17(金)	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	867 kcal	41.8 g	牛乳 タラ 厚揚げ 刻み昆布	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ きゃべつ ごぼう しいたけ もやし しめじ コーン かいわれ大根
20(月)	きつね丼 牛乳 かぼちゃと小松菜の味噌汁 もやしとかいわれ大根のサラダ パインアップル	867 kcal	35.7 g	牛乳 油揚げ 卵 みそ	米 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ しいたけ には かぼちゃ 小松菜 えのきたけ もやし かいわれ大根 きゃべつ きゅうり コーン
21(火)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ ブロッコリーサラダ ココアケーキ	869 kcal	29.7 g	牛乳 ハム 卵	スバゲティ 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルーム 大根 しめじ ごぼう もやし チンゲンサイ ブロッコリー もやし 赤パプリカ コーン
22(水)	ごはん 牛乳 カリフラワースープ あじの南蛮漬け 水菜サラダ くず餅	866 kcal	31.4 g	牛乳 あじ きな粉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	カリフラワー チンゲンサイ 人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 水菜 きゃべつ もやし セロリ
23(木)	麦ごはん 牛乳 わかめと竹の子の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	865 kcal	30.0 g	牛乳 わかめ みそ 牛肉 ひじき	米 麦 じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	竹の子 大根 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり 赤パプリカ えのきたけ
24(金)	ビーンズカレー 牛乳 卵サラダ メロン	868 kcal	30.1 g	牛乳 鶏肉 大豆 卵	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ グリーンピース コーン きゃべつ もやし アスパラガス メロン
27(月)	ごはん 牛乳 えのきスープ かつお南蛮 きゃべつサラダ	864 kcal	37.7 g	牛乳 かつお 卵	米 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	えのきたけ 人参 ごぼう チンゲンサイ バセリ きゃべつ もやし かいわれ大根 きくらげ コーン
28(火)	麦ごはん 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 パインアップル	867 kcal	33.4 g	牛乳 厚揚げ わかめ	米 麦 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 ごぼう チンゲンサイ コーン パインアップル
29(水)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ウインナースープ もやしとコーンのサラダ オレンジ	866 kcal	40.8 g	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー 刻み昆布	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 オレンジ
30(木)	ごはん 牛乳 大根スープ タラの中華炒め 豆腐とほうれん草のサラダ	864 kcal	39.0 g	牛乳 タラ 豆腐	米 かたくり粉 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 人参 しめじ ほうれん草 ごぼう
31(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	866 kcal	31.5 g	牛乳 わかめ みそ 油揚げ	米 麦 砂糖 油 いりごま	人参 大根 ごぼう もやし ビーマン 玉ねぎ きゃべつ きゅうり かいわれ大根