



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)
2(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	864kcal	37.4g	牛乳 わかめ みそ タラ ツナ	米 麦 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 大根 きゃべつ ごぼう もやし かいわれ大根
3(火)	ミートソース丼 牛乳 きのこのコンソメスープ ココロサラダ バナナ	864kcal	37.1g	牛乳 豚ミンチ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ 人参 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
4(水)	ごはん 牛乳 こんにゃくスープ 回鍋肉 もやしと白菜のサラダ	868kcal	34.6g	牛乳 豚肉	米 こんにゃく 砂糖 油 いりごま	大根 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ 玉ねぎ ビーマン 人参 もやし 白菜 しめじ かいわれ大根 黄パプリカ
5(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	867kcal	35.4g	牛乳 かつおフレーク みそ 卵 ベーコン 青のり	米 油 砂糖 薄力粉 いりごま	インゲン ビーマン きくらげ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ コーン もやし エリンギ 人参 かいわれ大根
6(金)	高菜ちりめんパスタ 牛乳 ミネストローネ きのこサラダ ココアケーキ	869kcal	32.2g	牛乳 しらす干し ウインナー 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン	インゲン 高菜 きゃべつ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 人参 しめじ えのきたけ エリンギ もやし しいたけ
10(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 りんご	862kcal	39.5g	牛乳 カニかま 卵 油揚げ	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	インゲン しいたけ 竹の子 人参 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 黄パプリカ りんご
11(水)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 こんにゃくソテー 玉ねぎサラダ さつまいもパイ	864kcal	35.0g	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	米 麦 油 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも 春巻きの皮	インゲン 白菜 大根 きゃべつ しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ もやし かいわれ大根 赤パプリカ コーン
12(木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 クラムチャウダー マカロニサラダ みかん	865kcal	35.7g	牛乳 あさり 卵 ツナ	コッペパン マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ	いちごジャム 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり 人参 みかん
13(金)	ごはん 牛乳 根菜スープ さんまの中華風照り焼き 白菜サラダ おからドーナツ	868kcal	30.8g	牛乳 さんま おから 卵	米 砂糖 油 いりごま 薄力粉	大根 人参 ごぼう 白菜 もやし 黄パプリカ かいわれ大根 きくらげ
16(月)	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	868kcal	45.9g	牛乳 みそ 豆腐 卵 豚肉	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 白菜 人参 大根 かいわれ大根
17(火)	ベーコンパスタ 牛乳 コーンポターージュ わかめとカニかまのサラダ	869kcal	33.9g	牛乳 ベーコン わかめ カニかま	スパゲティ バター 薄力粉 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ クリームコーン きゃべつ もやし
18(水)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ セロリサラダ バナナ	862kcal	39.5g	牛乳 牛肉 卵	米 油 砂糖 いりごま	人参 もやし ほうれん草 白菜 えのきたけ エリンギ ごぼう セロリ 大根 きゃべつ かいわれ大根 きくらげ コーン バナナ
19(木)	ごはん 牛乳 さつまい ブリ大根 もずくサラダ	862kcal	39.5g	牛乳 みそ フリ 厚揚げ もずく	米 さつまいも こんにゃく 砂糖 油 いりごま	インゲン 人参 ごぼう チンゲンサイ しょうが 大根 きゃべつ もやし 水菜 しめじ
20(金)	冬野菜カレー 牛乳 コーンサラダ りんご	869kcal	27.5g	牛乳 鶏肉 わかめ	米 油 さつまいも 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ 大根 赤パプリカ コーン りんご
23(月)	麦ごはん 牛乳 きのこの中華スープ 麻婆きゃべつ バンバンジー	867kcal	44.1g	牛乳 豚ミンチ ささみ	米 麦 砂糖 かたくり粉 油 ねりごま いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ なめこ きゃべつ チンゲンサイ 人参 にら 竹の子 しいたけ 白菜 もやし コーン
24(火)	オムライス 牛乳 オニオンスープ 照り焼きチキン 四色サラダ クリスマスデザート	869kcal	33.5g	牛乳 ハム 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま クリスマスデザート	人参 ビーマン コーン マッシュルーム 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ 赤パプリカ 黄パプリカ