

2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 あさりの味噌汁 ブリとさつまいものごまがらめ ひじきの煮物	864kcal	34.7g	牛乳 あさり みそ ブリ ひじき 油揚げ 大豆	米 麦 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	大根 白菜 チンゲンサイ しいたけ 人参 えのきたけ
6(木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ビーフシチュー かぼちゃサラダ りんご	861kcal	32.0g	牛乳 牛肉 卵	コッペパン バター じゃがいも さつまいも マヨネーズ	いちごジャム 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム かぼちゃ りんご
7(金)	塩昆布チャーハン 牛乳 白菜とチンゲンサイのスープ ししゃもフライ 大根サラダ バナナケーキ	866kcal	28.0g	牛乳 塩昆布 卵 ししゃも	米 油 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	しいたけ ねぎ 白菜 チンゲンサイ しめじ コーン 大根 きゃべつ 人参 かいわれ大根 バナナ
10(月)	豚丼 牛乳 ほたての味噌汁 きぬさやサラダ みかん	865kcal	44.8g	牛乳 豚肉 ほたて貝 みそ	米 油 砂糖 いりごま こんにゃく	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 大根 しめじ 白菜 ほうれん草 きぬさや もやし ブロッコリー 黄パプリカ みかん
12(水)	サフランライス 牛乳 きのこコンソメスープ ハンバーグ インゲンと卵のサラダ	864kcal	37.8g	牛乳 牛肉 卵	米 油 パン粉 砂糖 いりごま	インゲン 枝豆 なめこ しいたけ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし ブロッコリー
13(木)	ごはん 牛乳 五目スープ かつお南蛮 こんにゃくサラダ	869kcal	47.0g	牛乳 かつお 卵 ハム	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ 糸こんにゃく いりごま	インゲン 大根 しめじ えのきたけ 白菜 ごぼう パセリ きゃべつ もやし
14(金)	麦ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 ハートコロケ 大根と油揚げのサラダ	866kcal	26.4g	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ コロケ	米 麦 油 砂糖 いりごま	白菜 しめじ 深ねぎ 人参 大根 きゃべつ 黄パプリカ ブロッコリー
17(月)	タラとほうれん草の Pasta 牛乳 ガーリックスープ インゲンとツナのサラダ ココアケーキ	867kcal	41.6g	牛乳 タラ ツナ 卵	スパゲティ 油 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	インゲン 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草 しいたけ 白菜 人参 チンゲンサイ もやし ブロッコリー 赤パプリカ
18(火)	ひじきとしらす干しのチャーハン 牛乳 根菜スープ ブリのオイスターマヨ焼き もやしとかいわれ大根のサラダ	863kcal	36.7g	牛乳 ひじき しらす干し ベーコン 卵 ブリ	米 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 いりごま	にら しいたけ 人参 竹の子 大根 ごぼう もやし きゃべつ かいわれ大根 ブロッコリー 黄パプリカ
19(水)	ごはん 牛乳 厚揚げのスープ きゃべつ春巻き ごまだれサラダ みかん	865kcal	34.5g	牛乳 厚揚げ 牛肉 ハム	米 春雨 砂糖 油 春巻きの皮 ねりごま	白菜 えのきたけ ほうれん草 きゃべつ 人参 にら もやし ブロッコリー ごぼう 赤パプリカ みかん
20(木)	シーフードカレー 牛乳 たこサラダ りんご	864kcal	46.4g	牛乳 あさり えび いか ほたて たこ	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ ピーマン 白菜 大根 黄パプリカ ブロッコリー りんご
21(金)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 さつま揚げ ツナとごぼうのサラダ	868kcal	43.0g	牛乳 みそ すり身 豆腐 ツナ	米 麦 油 さつまいも かたくり粉 砂糖 マヨネーズ いりごま	大根 人参 しめじ チンゲンサイ しいたけ もやし きゃべつ ごぼう