令和　2　年度

4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）
9(木)	ちらし寿司　牛乳　すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き　菜の花和え	863kcal	39.0g	牛乳　卵 豆腐　油揚げ 鶏肉　ハム	米　砂糖 油　いりごま	インゲン　人参 竹の子　しいたけ 大根　ごぼう チンゲンサイ　深ねぎ 菜の花　きゃべつ もやし　コーン
10(金)	春野菜カレー　牛乳 アスパラサラダ　いちご	868kcal	33.0g	牛乳 豚肉	米　じゃがいも 油　砂糖　いりごま	玉ねぎ　人参　しめじ マッシュルーム アスパラガス きゃべつ　もやし かいわれ大根　コーン いちご
13(月)	ごはん　牛乳　わかめスープ きびなごの中華ねぎソース和え 三色酢の物　プレーンケーキ	862kcal	29.9g	牛乳 わかめ きびなご 卵	米　薄力粉 かたくり粉　油 砂糖　いりごま マーガリン	大根　コーン　ごぼう 玉ねぎ　きゃべつ もやし　人参
14(火)	竹の子ごはん　牛乳　青のりの味噌汁 しらす干しのかき揚げ 大根おかかサラダ	860kcal	35.4g	牛乳　油揚げ ひじき　豆腐 青のり　みそ しらす干し　卵	米　砂糖 油　薄力粉 薄力粉	竹の子　人参　しいたけ 枝豆　しめじ　ごぼう 玉ねぎ　にら　大根 きゃべつ　かいわれ大根 赤パプリカ
15(水)	ペンネ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　もやしサラダ	865kcal	37.2g	牛乳 鶏肉	ペンネ　マーガリン 薄力粉　油　砂糖 じゃがいも　いりごま	インゲン　玉ねぎ エリンギ　トマト マッシュルーム　きゃべつ しめじ　チンゲンサイ もやし　人参 アスパラガス　コーン
16(木)	クッパ　牛乳　さわらの四川風 ごぼう入り海藻サラダ　バナナ	869kcal	45.3g	牛乳　豚肉 卵　さわら　わかめ	米　油 砂糖　いりごま	白菜　玉ねぎ　人参 にら　もやし ごぼう　バナナ
17(金)	麦ごはん　牛乳　チンゲンサイの味噌汁 かつおの竜田揚げ きぬさやサラダ　オレンジ	860kcal	42.4g	牛乳 豚肉 インゲン	米 バター 砂糖 油 いりごま	アスパラガス　人参 コーン　ブロッコリー もやし　しめじ きゃべつ　玉ねぎ 大根　赤パプリカ オレンジ
20(月)	アスパラピラフ　牛乳 ブロッコリースープ ポークケチャップソテー 大根とインゲンのサラダ	862kcal	38.4g	牛乳 ベーコン 豚肉	米　油 砂糖　いりごま	インゲン　アスパラガス 人参　コーン ブロッコリー　えのきたけ しめじ　きゃべつ　玉ねぎ ごぼう　大根
21(火)	ごはん　牛乳　ねぎとわかめのスープ 麻婆豆腐　もずくサラダ　いちご	864kcal	43.8g	牛乳　わかめ 豆腐　豚ミンチ　もずく	米　砂糖 油　かたくり粉 いりごま	インゲン　深ねぎ 玉ねぎ　人参　竹の子 にら　しいたけ きゃべつ　いちご
22(水)	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	868kcal	37.7g	牛乳 あさり 卵 ツナ	コッペパン　じゃがいも 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　コーン マッシュルーム 人参　きゅうり
23(木)	麦ごはん　牛乳　えのきの味噌汁 さわらの照り焼き　シーチキンサラダ おからドーナッツ	868kcal	33.5g	牛乳　わかめ みそ　さわら　ツナ おから　卵	米　麦 砂糖　いりごま 薄力粉　油	えのきたけ　大根 人参　もやし きゃべつ　かいわれ大根 ごぼう　コーン
24(金)	中華風肉豆腐丼　牛乳 なめこと大根のスープ 青菜和え　バナナ	861kcal	45.6g	牛乳 豚肉 豆腐	米　砂糖 油　いりごま	インゲン　玉ねぎ　人参 にら　大根　なめこ チンゲンサイ　きゃべつ きゅうり　かいわれ大根 きくらげ　バナナ
27(月)	ごはん　牛乳 豆腐の中華スープ　チヂミ きゃべつとわかめのサラダ　オレンジ	867kcal	37.9g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米　薄力粉　砂糖 油　いりごま	インゲン　しめじ　竹の子 チンゲンサイ　人参　にら しいたけ　玉ねぎ きゃべつ　もやし コーン　オレンジ
28(火)	麦ごはん　牛乳　玉ねぎの味噌汁 切り干し大根の煮物 チンゲンサイサラダ	864kcal	37.4g	牛乳 みそ 厚揚げ 鶏肉	米　麦　こんにゃく じゃがいも　油 砂糖　いりごま	インゲン　玉ねぎ しめじ　切り干し大根 人参　ごぼう　もやし きゃべつ　赤パプリカ チンゲンサイ
30(木)	サフランライス　牛乳　きのこスープ あじのマヨ焼き　インゲンと卵のサラダ バナナケーキ	868kcal	31.1g	牛乳 あじ 卵	米　油 マヨネーズ　砂糖 いりごま　薄力粉 マーガリン	インゲン　しいたけ えのきたけ　しめじ エリンギ　大根 きゃべつ　もやし 黄パプリカ　バナナ