



10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(木)	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	868kcal	45.9g	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	米 麦 糸こんにゃく 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 かぼちゃ きやべつ しめじ しいたけ 玉ねぎ きゅうり 黄パプリカ かいわれ大根
9(金)	ドライカレー 牛乳 わかめとカニかまのサラダ りんご	869kcal	34.3g	牛乳 鶏ミンチ わかめ カニかま	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 コーン きやべつ もやし りんご
12(月)	麦ごはん 牛乳 根菜味噌汁 揚げだし豆腐 きくらげの酢の物	866kcal	32.1g	牛乳 みそ 豆腐	米 麦 じゃがいも かつくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 人参 ごぼう しめじ えのきたけ しいたけ きやべつ もやし コーン かいわれ大根 きくらげ
13(火)	中華がゆ 牛乳 もずくスープ カンパチの中華和え 大根サラダ	867kcal	46.2g	牛乳 鶏肉 もずく カンパチ	米 薄力粉 かつくり粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	チンゲンサイ しいたけ 玉ねぎ 大根 きやべつ しめじ 人参
14(水)	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	869kcal	31.0g	牛乳 ハム 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルーム しめじ チンゲンサイ 大根 コーン 赤パプリカ ブロッコリー
15(木)	中華丼 牛乳 五目スープ もやしサラダ	867kcal	52.4g	牛乳 豚肉 いか えび あさり わかめ 油揚げ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	玉ねぎ 人参 竹の子 大根 チンゲンサイ しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう もやし きやべつ きくらげ かいわれ大根
16(金)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 カンパチの竜田揚げ ひじきサラダ バナナ	863kcal	29.9g	牛乳 みそ カンパチ ひじき	米 こんにゃく 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	大根 チンゲンサイ きゅうり 赤パプリカ えのきたけ バナナ
19(月)	オニオンライス 牛乳 しめじと大根のスープ マッシュポテト焼き 卵サラダ	865kcal	40.3g	牛乳 卵 鶏ミンチ	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ 大根 チンゲンサイ 人参 きやべつ もやし ブロッコリー
20(火)	麦ごはん 牛乳 大根スープ 八宝厚揚げ ごぼう入り海藻サラダ	864kcal	42.5g	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	大根 エリンギ しめじ きやべつ 人参 竹の子 チンゲンサイ コーン しいたけ もやし ごぼう
21(水)	きのこまぜごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 カンパチの甘酢和え わかめと大根の酢の物	868kcal	42.5g	牛乳 油揚げ みそ カンパチ わかめ	米 砂糖 油 薄力粉 かつくり粉 さつまいも いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ 人参 しいたけ 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ 大根 もやし コーン
22(木)	コッペパン チョコジャム 牛乳 クリームシチュー スパサラ	869kcal	30.8g	牛乳 鶏肉 ツナ	コッペパン マーガリン 薄力粉 油 スパゲティ マヨネーズ	チョコジャム 玉ねぎ かぼちゃ コーン 人参 きゅうり
23(金)	ごはん 牛乳 なめこと大根のスープ 麻婆もやし 青菜和え プレーンケーキ	869kcal	34.2g	牛乳 わかめ 鶏ミンチ 卵	米 砂糖 かつくり粉 油 いりごま 薄力粉 マーガリン	大根 なめこ もやし 玉ねぎ 人参 竹の子 にら しいたけ きやべつ かいわれ大根 チンゲンサイ
26(月)	麦ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 カンパチの照り焼き シーチキンサラダ おからドーナッツ	867kcal	37.4g	牛乳 みそ カンパチ ツナ おから 卵	米 麦 油 砂糖 いりごま 薄力粉 砂糖	えのきたけ 大根 人参 エリンギ もやし きやべつ かいわれ大根 ごぼう コーン
27(火)	サフランライス 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ オムレツ 人参サラダ	868kcal	32.5g	牛乳 卵	米 油 いりごま じゃがいも マヨネーズ	インゲン 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 きやべつ もやし ブロッコリー
28(水)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと大根のスープ 酢豚 わかめとかいわれ大根のサラダ	864kcal	37.0g	牛乳 豚肉 わかめ	米 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン 竹の子 人参 しいたけ もやし きやべつ かいわれ大根 コーン
29(木)	牛丼 牛乳 えのきとわかめの味噌汁 こんにゃくサラダ オレンジ	868kcal	27.9g	牛乳 牛肉 わかめ みそ	米 油 砂糖 いりごま 糸こんにゃく	玉ねぎ きやべつ えのきたけ ごぼう 人参 かいわれ大根 オレンジ
30(金)	麦ごはん 牛乳 豆腐スープ カンパチとかぼちゃの中華揚げ 三色酢の物	867kcal	40.6g	牛乳 豆腐	米 麦 油 薄力粉 かつくり粉 かぼちゃ 砂糖 いりごま	しめじ チンゲンサイ きやべつ もやし 人参