

11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)	ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 きゃべつの青のり焼き インゲンサラダ	864kcal	32.6g	牛乳 みそ 卵 ベーコン 青のり	米 薄力粉 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゃべつ コーン もやし 赤パプリカ ごぼう
4(水)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ウィンナースープ もやしとコーンのサラダ	865kcal	43.8g	牛乳 豚肉 卵 ウィンナー	米 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ トマト 大根 きゃべつ もやし 人参 ブロッコリー コーン
5(木)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ カンパチのオイスターマヨ焼き 豆腐サラダ 人参ケーキ	869kcal	33.9g	牛乳 わかめ カンパチ 豆腐 卵	米 麦 マヨネーズ 砂糖 油 いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ コーン しめじ チンゲンサイ 人参
6(金)	さつまいもごはん 牛乳 すまし汁 コーンかき揚げ 大根サラダ バナナ	863kcal	22.8g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵	米 さつまいも 薄力粉 油 砂糖 いりごま	大根 ごぼう チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 にら コーン きゃべつ かいわれ大根 赤パプリカ バナナ
9(月)	ごはん 牛乳 大根とコーンのスープ 麻婆白菜 わかめサラダ かぼちゃパイ	866kcal	39.8g	牛乳 鶏ミンチ わかめ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま 春巻きの皮	大根 しいたけ コーン 白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 にら きゃべつ もやし かいわれ大根 かぼちゃ
10(火)	サフランライス 牛乳 コンソメスープ カンパチのケチャップソテー コーンサラダ	868kcal	39.2g	牛乳 カンパチ	米 油 薄力粉 かたくり粉 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 大根 チンゲンサイ きゃべつ もやし コーン かいわれ大根
11(水)	麦ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ チヂミ きゃべつとわかめのサラダ	860kcal	35.4g	牛乳 豆腐 卵 わかめ 油揚げ	米 麦 薄力粉 砂糖 いりごま 油	エリンギ チンゲンサイ 竹の子 人参 にら しいたけ 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン
12(木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ポークチャウダー マカロニサラダ	868kcal	35.5g	牛乳 卵 豚肉	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	りんごジャム 玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー 人参 きゅうり マッシュルーム
13(金)	ごはん 牛乳 青のりの味噌汁 カンパチのねぎ塩焼き 大根おほかササラダ ぐず餅	867kcal	36.4g	牛乳 豆腐 青のり みそ カンパチ きな粉	米 いりごま かたくり粉 砂糖	しめじ 玉ねぎ 大根 きゃべつ 赤パプリカ かいわれ大根 きくらげ
16(月)	麦ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 豚とじゃがいもの煮物 油揚げサラダ	863kcal	40.1g	牛乳 わかめ みそ 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン えのきたけ 大根 人参 ごぼう しいたけ きゃべつ かいわれ大根
17(火)	ペンのトマトソース 牛乳 きゃべつとしめじのスープ 卵サラダ 黒糖ケーキ	868kcal	33.5g	牛乳 卵 鶏ミンチ	ペンネ 油 砂糖 さつまいも いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ しめじ チンゲンサイ かぼちゃ
18(水)	秋おこわ 牛乳 なめこスープ ごぼうときゃべつの炒め もやしと白菜のサラダ りんご	862kcal	35.1g	牛乳 油揚げ 豚肉	米 もち米 砂糖 栗 油 いりごま	しめじ 人参 竹の子 しいたけ 枝豆 大根 なめこ きゃべつ なめこ チンゲンサイ 白菜 えのきたけ エリンギ もやし かいわれ大根 赤パプリカ りんご
19(木)	ごはん 牛乳 さつまい カンパチのにらだれ きんぴらごぼう	868kcal	37.4g	牛乳 鶏肉 みそ カンパチ 油揚げ	米 さつまいも こんにやく 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 糸こんにやく いりごま	インゲン 大根 にら 人参 ごぼう
20(金)	いもカレー 牛乳 人参と山芋のサラダ みかん	868kcal	24.4g	牛乳 鶏肉	米 さつまいも じゃがいも 油 山芋 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ コーン 人参 きゃべつ もやし みかん
24(火)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ カンパチの中華和え ブロッコリーのサラダ	864kcal	39.5g	牛乳 カンパチ	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし きゃべつ ブロッコリー コーン
25(水)	ごはん 牛乳 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	867kcal	47.2g	牛乳 みそ 卵 豆腐 豚肉	米 さつまいも 油 砂糖	玉ねぎ しいたけ きゃべつ 人参 もやし 白菜 大根 かいわれ大根 きくらげ
26(木)	サフランライス 牛乳 きのことスープ チキンソテー インゲンと卵のサラダ	867kcal	36.3g	牛乳 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ きゃべつ コーン ごぼう もやし 赤パプリカ
27(金)	麦ごはん 牛乳 卵スープ 肉豆腐炒め きゃべつとわかめのサラダ	867kcal	32.0g	牛乳 卵 牛肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 いりごま	えのきたけ しめじ 玉ねぎ にら きゃべつ もやし
30(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとごぼうの味噌汁 カンパチのごま酢和え 桜えびサラダ	864kcal	40.6g	牛乳 みそ カンパチ 桜えび	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ ごぼう もやし きゃべつ かいわれ大根 コーン