



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)
1(火)	ベーコンパスタ 牛乳 コーンポタージュ わかめとカニかまのサラダ バナナ	869kcal	31.6g	牛乳 ベーコン わかめ カニかま	スバゲティ バター 薄力粉 砂糖 油 いりごま	玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 しいたけ きゃべつ クリームコーン もやし バナナ
2(水)	麦ごはん 牛乳 こんにやくスープ 回鍋肉 もやしサラダ	866kcal	47.8g	牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 こんにやく いりごま	大根 テンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ ビーマン 人参 もやし 白菜 かいわれ大根 赤パプリカ
3(木)	かつおおかかごはん 牛乳 白菜ときくらげの味噌汁 ブリのねぎソース和え インゲンサラダ	860kcal	40.0g	牛乳 かつおフレーク みそ ブリ	米 砂糖 油 薄力粉 かたくり粉 いりごま	インゲン きくらげ 白菜 テンゲンサイ 玉ねぎ もやし きゃべつ コーン
4(金)	ごはん 牛乳 えのきスープ 厚揚げソテー わかめサラダ	864kcal	40.4g	牛乳 厚揚げ カニかま わかめ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	えのきたけ 人参 玉ねぎ テンゲンサイ きゃべつ しいたけ もやし コーン かいわれ大根 赤パプリカ
7(月)	豆腐そぼろ丼 牛乳 卵スープ きゃべつとわかめのサラダ バナナ	860kcal	42.0g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	人参 なら エリンギ しめじ きゃべつ もやし かいわれ大根 バナナ
8(火)	麦ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 すき焼き 玉ねぎおかかサラダ	869kcal	32.9g	牛乳 油揚げ みそ 牛肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 糸こんにやく	大根 テンゲンサイ 白菜 深ねぎ 玉ねぎ きゃべつ 人参 かいわれ大根
9(水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ガーリックスープ いもグラタン ツナサラダ	866kcal	27.9g	牛乳 ツナ	コッペパン バター 薄力粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	いちごジャム インゲン 大根 テンゲンサイ かぼちゃ 玉ねぎ コーン きゃべつ もやし
10(木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め 白菜サラダ さつまいもケーキ	869kcal	33.1g	牛乳 豚肉 卵	米 里芋 こんにやく 油 砂糖 いりごま 薄力粉 さつまいも マーガリン	大根 テンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう もやし かいわれ大根 白菜 きくらげ
11(金)	チャーハン 牛乳 しめじスープ ブリの照り焼き 春雨サラダ	869kcal	42.7g	牛乳 卵 ブリ	米 油 砂糖 春雨 いりごま	インゲン なら しいたけ しめじ 玉ねぎ テンゲンサイ きゃべつ
14(月)	鶏とさつまいものパスタ 牛乳 野菜スープ ポテトサラダ	868kcal	28.4g	牛乳 鶏肉	スバゲティ さつまいも 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ トマト 大根 白菜 かぼちゃ しめじ 人参 コーン
15(火)	麦ごはん 牛乳 白菜とわかめのスープ 麻婆大根 棒々鶏	866kcal	54.1g	牛乳 わかめ 鶏ミンチ ささみ	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	白菜 エリンギ 大根 人参 なら しいたけ もやし プロッコリー ごぼう
16(水)	ベジタブルピラフ 牛乳 大根スープ ブリのトマト和え プロッコリーサラダ	869kcal	36.7g	牛乳 ブリ ツナ	米 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 いりごま	インゲン 人参 コーン グリーンピース 大根 きゃべつ トマト 白菜 もやし プロッコリー
17(木)	ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきサラダ りんご	864kcal	39.4g	牛乳 わかめ みそ 豚肉 ひじき	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 エリンギ きゃべつ もやし しめじ 赤パプリカ えのきたけ りんご
18(金)	天津飯 牛乳 白菜とテンゲンサイのスープ 大根と油揚げのサラダ みかん	865kcal	42.1g	牛乳 卵 カニかま 油揚げ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	インゲン 竹の子 人参 しいたけ 白菜 大根 テンゲンサイ きゃべつ かいわれ大根 みかん
21(月)	麦ごはん 牛乳 さつまいもの味噌汁 かぼちゃコロッケ きゃべつの酢の物	869kcal	24.8g	牛乳 みそ 卵	米 麦 油 さつまいも 薄力粉 バン粉 春雨 砂糖 いりごま	玉ねぎ しいたけ かぼちゃ きゃべつ 人参 きくらげ かいわれ大根
22(火)	冬野菜カレー 牛乳 大根と白菜のサラダ りんご	864kcal	30.6g	牛乳 豚肉	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 プロッコリー 大根 白菜 コーン りんご
23(水)	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 ブリの竜田揚げ ごぼうサラダ みかん	867kcal	34.4g	牛乳 厚揚げ みそ ブリ ツナ	米 油 薄力粉 かたくり粉 砂糖 マヨネーズ いりごま	大根 テンゲンサイ きゃべつ ごぼう みかん
24(木)	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	31.1g	牛乳 ウインナー 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま クリスマスデザート	人参 コーン グリンピース 玉ねぎ 大根 プロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ