

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(金)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 ブリの照り焼き きぬさやサラダ	867kcal	38.5g	牛乳 高野豆腐 卵 豆腐 ブリ	米 砂糖 油 いりごま	インゲン きぬさや 人参 しいたけ 大根 ごぼう チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ コーン
12(月)	春野菜カレー 牛乳 アスパラサラダ バナナ	864kcal	32.0g	牛乳 鶏肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 しめじ アスパラガス きゃべつ もやし バナナ
13(火)	麦ごはん 牛乳 きのことスープ 麻婆きゃべつ もやしときぬさやのサラダ おからドーナツ	865kcal	33.8g	牛乳 豚肉 おから 卵	米 麦 油 佐藤 かたくり粉 薄力粉	きぬさや えのきたけ しめじ エリンギ 人参 きゃべつ 玉ねぎ なら しいたけ もやし コーン
14(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	48.5g	牛乳 みそ 豆腐 卵 豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しいたけ きゃべつ 人参 もやし 大根 かいわれ大根 ごぼう きくらげ
15(木)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ 大根とコーンのサラダ プレーンケーキ	860kcal	29.4g	牛乳 ハム 卵	スバゲティ 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 しめじ ごぼう 大根 チンゲンサイ きゃべつ 人参 コーン
16(金)	クッパ 牛乳 ブリの中華照り焼き 海藻サラダ	861kcal	45.6g	牛乳 豚肉 卵 ブリ 海藻サラダ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン きゃべつ 人参 なら もやし ごぼう
19(月)	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	48.1g	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 わかめ	米 系こんにゃく 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 チンゲンサイ きゃべつ 人参 しいたけ 玉ねぎ かいわれ大根 ごぼう
20(火)	アスパラピラフ 牛乳 きぬさやスープ じゃがいものケチャップソテー インゲンと大根のサラダ	867kcal	37.2g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	きぬさや インゲン アスパラガス 人参 コーン えのきたけ しめじ きゃべつ 玉ねぎ 大根
21(水)	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	865kcal	37.4g	牛乳 豆腐 卵 わかめ 油揚げ	米 薄力粉 砂糖 油 いりごま	チンゲンサイ 人参 なら しいたけ 玉ねぎ きゃべつ もやし
22(木)	ひじきごはん 牛乳 わかめの味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 大根おかかサラダ	867kcal	28.0g	牛乳 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ みそ 卵	米 麦 油 砂糖 薄力粉 いりごま	人参 枝豆 ごぼう 玉ねぎ なら 大根 きゃべつ かいわれ大根
23(金)	ハニートースト 牛乳 ポテトチャウダー マカロニサラダ	862kcal	26.0g	牛乳 鶏肉 カニかま 卵	食パン はちみつ じゃがいも マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ	人参 しめじ コーン きゅうり
26(月)	ごはん 牛乳 えのきスープ 厚揚げソテー わかめサラダ	863kcal	39.1g	牛乳 厚揚げ わかめ	米 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ しいたけ もやし かいわれ大根 ごぼう きくらげ
27(火)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	865kcal	36.1g	牛乳 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 ごぼう もやし きくらげ かいわれ大根
28(水)	サフランライス 牛乳 コンソメスープ ポークソテー インゲンと卵のサラダ	866kcal	39.6g	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 じゃがいも いりごま	インゲン しいたけ えのきたけ しめじ 大根 人参 玉ねぎ コーン ごぼう もやし きゃべつ