

6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)	ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 厚揚げチャンプルー 人参ときくらげのサラダ	860kcal	46.4g	牛乳 わかめ みそ 豆腐 卵	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし 大根 人参 かいわれ大根 きくらげ
2(水)	ごはん 牛乳 コンソメスープ きゃべつソテー インゲンと大根のサラダ	860kcal	41.4g	牛乳 豚肉	米 バター 砂糖 油 いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ えのきたけ エリンギ しいたけ 大根 コーン
3(木)	ごはん 牛乳 わかめスープ 春雨ソテー もやしサラダ	868kcal	45.7g	牛乳 わかめ 豚肉	米 春雨 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ きゃべつ しいたけ 大根 もやし かいわれ大根 コーン
4(金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 油揚げと玉ねぎの炒め きゃべつと卵のサラダ	867kcal	35.6g	牛乳 麦みそ 油揚げ 卵	米 油 砂糖 いりごま	大根 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ しいたけ きゃべつ もやし
7(月)	サフランライス 牛乳 野菜スープ 豆腐ナゲット トマトサラダ	864kcal	29.0g	牛乳 豆腐 卵	米 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 いりごま	インゲン 人参 玉ねぎ きゃべつ ミニトマト きゅうり 大根 コーン
8(火)	麦ごはん 牛乳 大根とチンゲンサイのスープ 酢豚 もやしとかいわれ大根のサラダ	869kcal	35.6g	牛乳 豚肉	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ もやし きゃべつ かいわれ大根
9(水)	青菜まぜごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め もやしとわかめのサラダ	866kcal	47.2g	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 砂糖 こんにゃく 油 いりごま	青菜 大根 チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう もやし かいわれ大根 きくらげ
10(木)	ベーコンパスタ 牛乳 コーンポタージュ カニかまサラダ	866kcal	32.2g	牛乳 ベーコン わかめ カニかま	スパゲティ 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 もやし クリームコーン
11(金)	ごはん 牛乳 きくらげスープ 厚揚げのねぎソース和え インゲンサラダ	861kcal	29.7g	牛乳 わかめ 厚揚げ	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 きくらげ 玉ねぎ もやし ごぼう
14(月)	麦ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 豆腐ステーキ 玉ねぎサラダ	860kcal	34.1g	牛乳 わかめ みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 いりごま	えのきたけ 大根 人参 しめじ ねぎ しいたけ 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根
15(火)	ガーリックライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ 人参サラダ	861kcal	28.4g	牛乳 卵	米 じゃがいも マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし
16(水)	ごはん 牛乳 卵スープ きゃべつそぼろ炒め わかめサラダ	869kcal	53.3g	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 わかめ	米 砂糖 油 いりごま	えのきたけ きゃべつ 人参 にら 玉ねぎ しいたけ もやし かいわれ大根 しめじ
17(木)	麦ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 豚と豆腐の煮物 玉ねぎおかかサラダ	866kcal	41.5g	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 いりごま	大根 チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ 人参 かいわれ大根 きくらげ コーン
18(金)	ドライカレー 牛乳 ちくわサラダ パナナ	868kcal	33.0g	牛乳 鶏肉 ちくわ	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゃべつ パナナ
21(月)	ごはん 牛乳 大根スープ 麻婆もやし 青菜和え	866kcal	42.6g	牛乳 わかめ 鶏肉	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	大根 もやし 玉ねぎ 人参 にら しいたけ きゃべつ かいわれ大根 チンゲンサイ
22(火)	鶏飯 牛乳 厚揚げのマヨ焼き	866kcal	45.7g	牛乳 ささみ 卵 のり 厚揚げ	米 砂糖 油 マヨネーズ	しいたけ 大根の漬け物 ねぎ
23(水)	ハムトースト 牛乳 クリームシチュー スパサラ	866kcal	33.2g	牛乳 チーズ ハム 鶏肉	食パン マーガリン 薄力粉 じゃがいも 油 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり
24(木)	中華丼 牛乳 五目スープ 油揚げサラダ	861kcal	46.6g	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しいたけ 大根 しめじ ごぼう えのきたけ もやし きゃべつ かいわれ大根 きくらげ
25(金)	麦ごはん 牛乳 豆腐と卵の味噌汁 玉ねぎと桜えびのかき揚げ きゃべつと酢の物	864kcal	31.2g	牛乳 豆腐 卵 みそ 桜えび わかめ	米 麦 薄力粉 油 砂糖 いりごま	ごぼう 玉ねぎ にら きゃべつ もやし 人参
28(月)	ミートマカロニ 牛乳 コンソメスープ ツナサラダ プレーンケーキ	863kcal	33.1g	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	マカロニ じゃがいも 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ トマト 人参 大根 しめじ チンゲンサイ きゃべつ もやし コーン
29(火)	わかめごはん 牛乳 きゃべつスープ 炒り鶏 大根ときくらげのサラダ	868kcal	56.5g	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	米 砂糖 油 いりごま	きゃべつ チンゲンサイ 人参 しいたけ コーン 大根 きくらげ
30(水)	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	860kcal	40.3g	牛乳 わかめ みそ 豚肉 ひじき	米 おふ 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 きゃべつ もやし しめじ コーン えのきたけ