

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)
1(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	867kcal	39.0g	牛乳 みそ 卵 豚肉 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 人参 ごぼう
2(火)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ウィンナースープ インゲンとコーンのサラダ	869kcal	42.5g	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 えのきたけ チンゲンサイ きゃべつ 大根 コーン
4(木)	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 パナナ	863kcal	23.9g	牛乳 豆腐 卵	米 さつまいも 薄力粉 油 砂糖 いりごま	えのきたけ しめじ しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ ごぼう コーン 大根 きゃべつ かいわれ大根 きくらげ パナナ
5(金)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ 大根ときゃべつのサラダ プレーンケーキ	867kcal	30.1g	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 マンシュールーム しめじ ごぼう チンゲンサイ 大根 きゃべつ コーン
8(月)	栗ごはん 牛乳 エリンギスープ さばのみぞれ煮 もやしと白菜のサラダ 梨	864cal	34.5g	牛乳 油揚げ さば	米 栗 砂糖 油 いりごま	インゲン しめじ 人参 しいたけ 大根 エリンギ チンゲンサイ もやし 白菜 かいわれ大根 きくらげ 梨
9(火)	ごはん 牛乳 しいたけの味噌汁 かぼちゃコロッケ きゃべつの酢の物	864kcal	25.3g	牛乳 みそ 卵 わかめ	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゃべつ もやし 人参
10(水)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ ポーケケチャップソテー インゲンサラダ	862kcal	34.2g	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	インゲン えのきたけ しめじ チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ コーン 大根
11(木)	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 黒糖ケーキ	867kcal	32.5g	牛乳 鶏ミンチ わかめ 卵	米 砂糖 かつくり粉 油 いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン	大根 しめじ コーン 白菜 人参 なら しいたけ きゃべつ もやし かいわれ大根
12(金)	きのこごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 さんまの甘煮 大根とわかめの酢の物	868kcal	34.5g	牛乳 油揚げ みそ さんま わかめ	米 砂糖 油 いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ 人参 しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ チンゲンサイ 大根 きゃべつ コーン
15(月)	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ じゃがいもソテー インゲンと卵のサラダ	865kcal	37.7g	牛乳 豚肉 卵	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン えのきたけ しめじ エリンギ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう もやし きゃべつ
16(火)	あんかけチャーハン 牛乳 大根スープ さばの塩焼き もやしとごぼうのサラダ	868kcal	48.9g	牛乳 ウィンナー さば 卵	米 油 かつくり粉 砂糖 いりごま	なら しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 大根 チンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう
17(水)	ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 厚揚げのごま和え 玉ねぎサラダ	867kcal	32.9g	牛乳 みそ 厚揚げ	米 薄力粉 かつくり粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ 人参 かいわれ大根
18(木)	中華がゆ 牛乳 もずくスープ さんまおかか煮 大根と人参のサラダ パナナ	862kcal	41.5g	牛乳 鶏肉 もずく さんま	米 砂糖 油 いりごま	チンゲンサイ しいたけ 玉ねぎ 大根 きゃべつ しめじ 人参 パナナ
19(金)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 かぼちゃの煮物 もやしのごま酢和え 大学芋	869kcal	24.6g	牛乳 みそ 厚揚げ	米 麦 砂糖 いりごま さつまいも 油	しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ もやし きゃべつ かいわれ大根 きくらげ
22(月)	ドライカレー 牛乳 わかめとカニかまのサラダ りんご	866kcal	31.6g	牛乳 鶏ミンチ わかめ カニかま	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 コーン きゃべつ もやし りんご
24(水)	ごはん 牛乳 えのきスープ 厚揚げソテー わかめサラダ	865kcal	39.0g	牛乳 厚揚げ わかめ	米 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ しいたけ もやし ごぼう かいわれ大根 コーン
25(木)	麦ごはん 牛乳 大根としいたけの味噌汁 きゃべつとごぼうのソテー もやしとしめじのサラダ	865kcal	44.3g	牛乳 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 油 いりごま	インゲン 大根 しいたけ チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ ごぼう もやし しめじ かいわれ大根
26(金)	ごはん 牛乳 玉ねぎスープ 豆腐チャンプルー 人参とインゲンのサラダ	867kcal	46.9g	牛乳 わかめ 豆腐 卵 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし 大根 人参 きくらげ
29(月)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 五目ソテー もやしとかいわれ大根のサラダ	869kcal	45.1g	牛乳 わかめ 豚肉	米 麦 糸こんにゃく 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ きゃべつ ごぼう もやし かいわれ大根 人参
30(月)	ごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 炒り鶏 大根ときくらげのサラダ	865kcal	41.8g	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 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 かいわれ大根 きくらげ