



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(水)	麦ごはん 牛乳 大根としいたけの味噌汁 きゃべつと玉ねぎのソテー しめじサラダ	868kcal	44.2g	牛乳 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しいたけ 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ ごぼう もやし しめじ かいわれ大根
2(木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ビーフシチュー かぼちゃとさつまいもの卵サラダ	869kcal	31.7g	牛乳 牛肉 卵	コッペパン じゃがいも 油 さつまいも マヨネーズ	いちごジャム 玉ねぎ 人参 プロッコリー しめじ マッシュルーム かぼちゃ
3(金)	栗おこわ 牛乳 白菜とえのきのスープ さばの生姜煮 海藻サラダ バナナケーキ	867kcal	32.3g	牛乳 さば わかめ 卵	米 もち米 栗 油 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	インゲン しめじ 人参 しいたけ ごぼう 白菜 えのきたけ きゃべつ かいわれ大根 バナナ
6(月)	かつおおかかごはん 牛乳 白菜の味噌汁 タラのごま和え インゲンサラダ	865kcal	43.9g	牛乳 かつおフレーク みそ タラ	米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 油 いりごま	インゲン きくらげ 白菜 小松菜 もやし きゃべつ 人参
7(火)	ごはん 牛乳 野菜スープ 豆腐ナゲット コーンサラダ	867kcal	45.7g	牛乳 豆腐 鶏ミンチ 卵	米 油 薄力粉 砂糖 いりごま	インゲン 人参 玉ねぎ きゃべつ 大根 コーン
8(水)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ 酢鶏 かいわれ大根サラダ	868kcal	29.1g	牛乳 わかめ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 いりごま	チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ きゃべつ もやし かいわれ大根
9(木)	豚丼 牛乳 わかめの味噌汁 こんにゃくサラダ 揚げ芋餅	869kcal	39.7g	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 油 いりごま 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも かたくり粉	玉ねぎ きゃべつ ピーマン えのきたけ ごぼう 白菜 人参 かいわれ大根
10(金)	きゃべつとときのこのパスタ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 抹茶ケーキ	868kcal	34.5g	牛乳 豚肉 卵	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ 大根 小松菜 人参 もやし きゃべつ ごぼう
13(月)	ごはん 牛乳 白菜とエリンギのスープ 麻婆大根 棒々鶏 梨	864kcal	49.9g	牛乳 わかめ 鶏肉	米 油 砂糖 春雨 いりごま	白菜 エリンギ 大根 人参 にら しいたけ もやし プロッコリー ごぼう 梨
14(火)	しそごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 さばの竜田揚げ 大根サラダ	868kcal	37.1g	牛乳 みそ さば	米 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	しそごはんの素 白菜 大根 きゃべつ かいわれ大根 人参
15(水)	麦ごはん 牛乳 きのココンソメスープ チキンソテー インゲンと卵のサラダ	866kcal	36.3g	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ 大根 人参 玉ねぎ きゃべつ コーン ごぼう もやし
16(木)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ 豆腐サラダ みかん	866kcal	42.1g	牛乳 牛肉 卵 わかめ 豆腐	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 人参 もやし ほうれん草 白菜 しめじ コーン みかん
17(金)	ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 すき焼き 玉ねぎおおかかサラダ	869kcal	43.5g	牛乳 油揚げ みそ 牛肉 豆腐	米 油 砂糖 糸こんにゃく いりごま	大根 小松菜 白菜 深ねぎ 玉ねぎ きゃべつ 人参 かいわれ大根
21(火)	冬野菜カレー 牛乳 ちくわサラダ りんご	868kcal	31.9g	牛乳 豚肉 ちくわ	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 もやし きゃべつ コーン りんご
22(水)	麦ごはん 牛乳 五目スープ タラの南蛮漬け きゃべつとわかめのサラダ	869kcal	38.9g	牛乳 タラ わかめ	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 さつまいも 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しめじ えのきたけ 白菜 チンゲンサイ きゃべつ もやし
23(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎとごぼうの味噌汁 さつまいもコロッケ 桜えびサラダ	865kcal	22.8g	牛乳 みそ 卵 桜えび	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 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
24(金)	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	33.2g	牛乳 豚肉 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 きゃべつ 赤パプリカ 黄パプリカ