

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(水)	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 味噌 油揚げ 卵	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 人参 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ しいたけ きゃべつ もやし
2(木)	麦ごはん 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	869kcal	39.0g	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 油 いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ 大根 チンゲンサイ きゃべつ コーン えのきたけ エリンギ しいたけ
3(金)	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	867kcal	46.0g	牛乳 わかめ 豚肉	米 糸こんにやく 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 きくらげ
6(月)	麦ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 厚揚げのごま和え 玉ねぎサラダ	869kcal	31.6g	牛乳 油揚げ 味噌 厚揚げ	米 薄力粉 かたくり粉 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
7(火)	コーンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ 人参サラダ パインアップル	861kcal	29.5g	牛乳 卵	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 いりごま	コーン 玉ねぎ しめじ 人参 チンゲンサイ きゃべつ もやし ブロッコリー パインアップル
8(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	860kcal	38.1g	牛乳 卵 わかめ 油揚げ	米 薄力粉 油 砂糖 いりごま	エリンギ チンゲンサイ 人参 なら しいたけ きゃべつ もやし
9(木)	しそごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 ごぼうかき揚げ きゃべつの酢の物	869kcal	33.9g	牛乳 豆腐 卵 味噌 桜えび わかめ	米 薄力粉 油 砂糖 いりごま	ごぼう 玉ねぎ なら きゃべつ もやし 人参
10(金)	チーズトースト 牛乳 クリームシチュー カニかまサラダ	862kcal	45.5g	牛乳 チーズ 豚肉 わかめ カニかま	食パン マーガリン 薄力粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ コーン ブロッコリー きゃべつ もやし
13(月)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華照り焼き インゲンとごぼうのサラダ パナナ	868kcal	41.8g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 わかめ	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 パナナ
14(火)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 豚とじゃがいもの煮物 もやしと人参のサラダ	865kcal	42.7g	牛乳 味噌 豚肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 大根 チンゲンサイ ごぼう しいたけ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー きくらげ コーン
15(水)	枝豆ごはん 牛乳 コンソメスープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	862kcal	38.0g	牛乳 卵 豚肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン 大根 人参 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう
16(木)	ごはん 牛乳 大根スープ 麻婆もやし 青菜和え	867kcal	43.0g	牛乳 わかめ 鶏ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	大根 もやし 玉ねぎ 人参 なら しいたけ きゃべつ かいわれ大根 チンゲンサイ
17(金)	ひじきごぼうごはん 牛乳 えのきの味噌汁 厚揚げのしょうが炒め シーチキンサラダ	861kcal	39.9g	牛乳 ひじき 味噌 厚揚げ ツナ	米 砂糖 油 いりごま	インゲン 人参 しめじ ごぼう 狭豆 えのきたけ 大根 チンゲンサイ コーン きゃべつ 玉ねぎ しいたけ もやし
20(月)	麦ごはん 牛乳 野菜スープ 豆腐ナゲット コーンサラダ	864kcal	39.6g	牛乳 豆腐 鶏ミンチ 卵	米 麦 薄力粉 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ きゃべつ しめじ 大根 ブロッコリー コーン
21(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ じゃがいもの中華和え 大根ときくらげのサラダ	868kcal	32.6g	牛乳 豆腐	米 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ 大根 きゃべつ 人参 ごぼう きくらげ チンゲンサイ
22(水)	鶏飯 牛乳 厚揚げのみぞれ焼き オレンジ	861kcal	48.6g	牛乳 鶏ささみ 卵 のり 厚揚げ	米 砂糖 油	しいたけ 大根の漬け物 ねぎ 大根 オレンジ
23(木)	豚とほうれん草のパスタ 牛乳 コーンポターージュ わかめサラダ 黒糖ケーキ	863kcal	38.9g	牛乳 豚肉 わかめ カニかま 卵	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖 いりごま 黒砂糖 マーガリン	玉ねぎ しめじ ほうれん草 しいたけ コーン きゃべつ もやし
24(金)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイスープ 鶏の照り焼き もやしとごぼうのサラダ	863kcal	38.7g	牛乳 卵 鶏肉	米 油 かたくり粉 砂糖 いりごま	インゲン しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 大根 きゃべつ チンゲンサイ もやし ごぼう
27(月)	麦ごはん 牛乳 豆腐と卵の味噌汁 野菜炒め もやしとわかめのサラダ	862kcal	45.8g	牛乳 豆腐 卵 味噌 豚肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 いりごま	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
28(火)	ドライカレー 牛乳 人参とインゲンのサラダ パナナ	864kcal	35.8g	牛乳 鶏ミンチ	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 きゃべつ もやし パナナ
29(水)	ごはん 牛乳 えのきスープ 厚揚げのカニかまの炒め もやしサラダ	865kcal	39.4g	牛乳 厚揚げ カニかま 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 コーン もやし しいたけ かいわれ大根
30(木)	きぬさやとコーンのまぜごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 炒り豆腐 きくらげの酢の物	867kcal	42.0g	牛乳 味噌 豆腐 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン コーン きぬさや しめじ きゃべつ 人参 しいたけ 大根 きくらげ かいわれ大根