

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(火)	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	868kcal	40.0g	牛乳 わかめ みそ 卵 鶏ミンチ 青のり	米 麦 薄力粉 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ きゃべつ コーン もやし 人参 ごぼう
2(水)	ごはん 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き 大根とコーンのサラダ	869kcal	41.8g	牛乳 卵 鶏ミンチ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 油 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 大根 きゃべつ コーン
4(金)	麦ごはん 牛乳 大根と椎茸のスープ きゃべつとごぼうのソテー もやしとしめじのサラダ	869kcal	42.5g	牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 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 コーン もやし しめじ かいわれ大根
7(月)	きのこごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 わかめと大根の酢の物	869kcal	41.0g	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐 鶏ミンチ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン えのきたけ しめじ 椎茸 かぼちゃ 白菜 人参 コーン 大根 きゃべつ
8(火)	玉ねぎときのこのパスタ 牛乳 大根スープ コールスローサラダ 黒糖ケーキ	868kcal	33.8g	牛乳 豚肉 卵	スバゲティ 油 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン	玉ねぎ えのきたけ しめじ 椎茸 大根 チンゲンサイ もやし 人参 きゃべつ コーン
9(水)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 豚肉と厚揚げの炒め きゃべつときくらげのサラダ	868kcal	42.6g	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 油 いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ しめじ きくらげ
10(木)	ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 かぼちゃコロッセ きゃべつの酢の物	869kcal	25.2g	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 椎茸 かぼちゃ きゃべつ もやし 人参
11(金)	オニオンライス 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ和え コーンサラダ	866kcal	30.8g	牛乳 鶏肉	米 油 かつくり粉 薄力粉 さつまいも 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ えのきたけ チンゲンサイ 大根 きゃべつ コーン
14(月)	麦ごはん 牛乳 大根としめじのスープ 麻婆白菜 わかめサラダ ドーナッツ	868kcal	29.4g	牛乳 鶏ミンチ わかめ 卵	米 麦 砂糖 油 いりごま 薄力粉	大根 しめじ 白菜 人参 にら 椎茸 きゃべつ もやし かいわれ大根
15(火)	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	869kcal	26.4g	牛乳 豆腐 桜えび 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 椎茸 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
16(水)	ごはん 牛乳 しめじとわかめのスープ きゃべつと卵のソテー 人参ともやしのサラダ	866kcal	43.5g	牛乳 わかめ 卵 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しめじ 玉ねぎ きゃべつ 人参 もやし きくらげ
17(木)	チャーハン 牛乳 わかめスープ 厚揚げのみぞれ焼き かいわれ大根サラダ	869kcal	43.3g	牛乳 豚肉 卵 わかめ 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	にら 椎茸 玉ねぎ 大根 もやし きゃべつ かいわれ大根
18(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 パナナ	868kcal	32.5g	牛乳 みそ 厚揚げ	米 麦 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ 椎茸 もやし かいわれ大根 きゃべつ きくらげ パナナ
21(月)	ごはん 牛乳 豆腐スープ きびなごの甘辛和え きゃべつとわかめのサラダ プレーンケーキ	869kcal	31.5g	牛乳 豆腐 きびなご わかめ 卵	米 薄力粉 かつくり粉 砂糖 いりごま 油 マーガリン	チンゲンサイ ごぼう きゃべつ もやし
22(火)	ドライカレー 牛乳 カニかまのサラダ りんご	868kcal	32.3g	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 きゃべつ もやし りんご
24(木)	麦ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 厚揚げチャンプルー ごぼうときくらげのサラダ	869kcal	43.2g	牛乳 厚揚げ 卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ 椎茸 きゃべつ もやし 大根 かいわれ大根 ごぼう きくらげ
25(金)	ごはん 牛乳 コンソメスープ きゃべつときのこのソテー もやしサラダ	867kcal	49.9	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 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 椎茸 大根 もやし
28(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎスープ 五目ソテー かいわれ大根のサラダ	868kcal	46.0g	牛乳 わかめ 豚肉	米 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 きくらげ
29(火)	麦ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 油揚げソテー 玉ねぎおなかサラダ	869kcal	33.2g	牛乳 わかめ みそ 油揚げ	米 麦 油 いりごま	大根 椎茸 人参 もやし 白菜 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 コーン
30(水)	ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ ポークケチャップソテー インゲンとコーンのサラダ	867kcal	37.4g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ もやし コーン