



8月



9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)
25(金)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ すいか	860kcal	34.6g	牛乳 鶏ミンチ	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 枝豆 ミノトマト きゃべつ きゅうり コーン すいか
28(月)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 鶏と冬瓜の煮物 きゃべつとコーンのサラダ	863kcal	46.6g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 冬瓜 椎茸 きゃべつ もやし コーン インゲン
29(火)	麦ごはん 牛乳 豆腐スープ 麻婆なす きゅうりサラダ プレーンケーキ	869kcal	30.1g	牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 卵 調理用普通牛乳	米 精麦 砂糖 かたくり粉 油 いりごま 薄力粉 マーガリン	えのきたけ きくらげ チンゲンサイ なす 人参 竹の子 にら 椎茸 きゅうり もやし きゃべつ
30(水)	エビピラフ 牛乳 パプリカスープ ハンバーグ インゲンと卵のサラダ	861kcal	37.6g	牛乳 えび 牛ミンチ 豚ミンチ 卵 調理用普通牛乳	米 マーガリン パン粉 油 砂糖 いりごま	コーン えのきたけ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ きゃべつ もやし インゲン
31(木)	枝豆ごはん 牛乳 野菜スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	865kcal	41.4g	牛乳 卵 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま マヨネーズ	枝豆 人参 大根 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう コーン
9/1 (金)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 かぼちゃの煮物 きくらげサラダ	863kcal	39.9g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	しめじ 大根 人参 かぼちゃ 椎茸 もやし きゃべつ コーン きくらげ インゲン
4(月)	ペンの和風ソース 牛乳 コンソメスープ もやしときゃべつのサラダ りんご	861kcal	36.5g	牛乳 鶏肉 ハム	ペンネ マーガリン 砂糖 マヨネーズ 油 いりごま	玉ねぎ 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 インゲン りんご
5(火)	チャーハン 牛乳 わかめスープ 鶏肉の中華風照り焼き もやしときぬさやのサラダ	863kcal	45.6g	牛乳 豚肉 卵 わかめ 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	にら 椎茸 きぬさや 玉ねぎ コーン もやし しめじ
6(水)	麦ごはん 牛乳 じゃがいもの味噌汁 揚げだし豆腐 小松菜ソテー	862kcal	41.3g	牛乳 わかめ 豚肉 こんぶ かつお節 みそ 木綿豆腐	米 精麦 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しめじ 椎茸 インゲン 小松菜 もやし 人参 きゃべつ
7(木)	コーンライス 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー わかめサラダ	861kcal	48.4g	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	コーン きぬさや えのきたけ 玉ねぎ 人参 しめじ インゲン ほうれん草 椎茸 きゃべつ もやし
8(金)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 麻婆春雨 三色酢の物	860kcal	31.4g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ	米 春雨 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ 人参 竹の子 にら 椎茸 きゃべつ もやし
11(月)	豆腐そぼろ丼 牛乳 卵スープ もやしとわかめのサラダ バナナ	860kcal	42.9g	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 卵 わかめ	米 砂糖 いりごま	人参 にら 椎茸 えのきたけ しめじ もやし きゃべつ きくらげ バナナ
12(火)	ビーンズカレー 牛乳 もやしときゃべつのサラダ りんご	861kcal	39.2g	牛乳 豚肉 大豆	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ インゲン かぼちゃ なす 人参 枝豆 もやし コーン きゃべつ りんご
13(水)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくスープ 回鍋肉 かぼちゃサラダ	863kcal	39.2g	牛乳 豚肉 卵	米 精麦 砂糖 油 マヨネーズ	こんにゃく 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー
14(木)	ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 コロッケ もやしのごま酢和え	861kcal	32.4g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豚ミンチ 卵	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ 椎茸 人参 もやし きゅうり きゃべつ