



10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)
11(水)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	860 kcal	35.3g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豚肉 ひじき	米 麦 じゃがいも しらたき マヨネーズ 油 砂糖 いりごま	大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 枝豆 赤パプリカ えのきたけ
12(木)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 豚のケチャップ和え コールスローサラダ	862kcal	35.7g	牛乳 豚肉	米 かつくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま マヨネーズ	しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 ピーマン もやし きゃべつ コーン
13(金)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ 豆腐サラダ りんご	861kcal	41.5g	牛乳 牛肉 卵 わかめ 豆腐	米 麦 油 砂糖 いりごま	人参 もやし ほうれん草 白菜 しめじ 赤パプリカ コーン インゲン りんご
16(月)	しそごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 炒り鶏 ごまだれサラダ	869kcal	43.8g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン しそ えのきたけ 人参 きゃべつ ごぼう もやし ブロッコリー 赤パプリカ コーン
17(火)	麦ごはん 牛乳 きのごんソメスープ チキンソテー インゲンと卵のサラダ	869kcal	37.9g	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	エリンギ えのきたけ しめじ 玉ねぎ きゃべつ 椎茸 赤パプリカ 人参 もやし インゲン
18(水)	中華丼 牛乳 五目スープ もやしときぬさやのサラダ バナナ	860kcal	50.8g	牛乳 豚肉 いか えび わかめ	米 油 かつくり粉 砂糖 いりごま	きぬさや 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ 椎茸 大根 しめじ えのきたけ ごぼう もやし コーン きゅうり
19(木)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏とじゃがいもの煮物 もやしと人参のサラダ	863kcal	41.8g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 椎茸 もやし ブロッコリー きくらげ コーン
20(金)	コーンライス 牛乳 ガーリックスープ ミートローフ ごぼうサラダ	868kcal	36.0g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 調理用普通牛乳	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ ピーマン もやし きゃべつ ごぼう
23(月)	ひじきチャーハン 牛乳 根菜スープ 鶏肉のマヨ焼き もやしとブロッコリーのサラダ	860kcal	39.1g	牛乳 ひじき 豚肉 卵 鶏肉	米 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	インゲン 椎茸 人参 ごぼう もやし きゃべつ ブロッコリー
24(火)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきとコーンのサラダ	864kcal	42.7g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉 ひじき	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン えのきたけ 玉ねぎ ごぼう きゃべつ もやし しめじ 人参 赤パプリカ コーン
25(水)	豚と小松菜の Pasta 牛乳 野菜スープ コーンのサラダ プレーンケーキ	866kcal	41.8g	牛乳 豚肉 卵 調理用普通牛乳	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 しめじ 小松菜 椎茸 人参 もやし 大根 きゃべつ きゅうり コーン
26(木)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと人参のスープ 酢鶏 きゃべつともやしのサラダ	862kcal	34.6g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 ブロッコリー きゃべつ もやし 黄パプリカ
27(金)	ごはん 牛乳 椎茸とさつまいもの味噌汁 かぼちゃコロッセ キゃべつの酢の物	869kcal	31.4g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豚ミンチ 卵	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 きくらげ
30(月)	いもカレー 牛乳 マカロニサラダ 梨	862kcal	30.5g	牛乳 豚肉 卵	米 さつまいも 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 日本なし
31(火)	ミートスパゲティ 牛乳 ジュリエンヌスープ かぼちゃサラダ パンプキンケーキ	868kcal	32.7g	牛乳 豚ミンチ 卵 調理用普通牛乳	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ トマト 人参 きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー