



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(金)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ ごぼうサラダ りんご	861kcal	36.7g	牛乳 牛肉 卵 わかめ	米 砂糖 いりごま 油 マヨネーズ	人参 もやし ほうれん草 白菜 しめじ きゃべつ ごぼう コーン りんご
4(月)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 豚肉のおかか炒め ひじきサラダ	865kcal	41.7g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉 ひじき	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	大根 しめじ きゃべつ 玉ねぎ もやし ビーマン 人参 赤パプリカ えのきたけ コーン
5(火)	ごはん 牛乳 人参スープ 麻婆もやし 青菜和え	862kcal	43.6g	牛乳 豚ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン 大根 玉ねぎ 人参 もやし にら 干し椎茸 きゃべつ ほうれん草
6(水)	ミートスパゲティ 牛乳 野菜スープ 豆腐サラダ バナナケーキ	869kcal	36.9g	牛乳 豚ミンチ 豆腐 卵	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも いりごま 薄力粉 マーガリン	インゲン 玉ねぎ トマト 人参 しめじ ごぼう 赤パプリカ コーン バナナ レモン果汁
7(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 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ ビーマン もやし 人参 きゃべつ コーン
8(金)	冬野菜カレー 牛乳 ちくわサラダ りんご	865kcal	29.6g	牛乳 鶏肉 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 ビーマン もやし きゃべつ コーン りんご
11(月)	かつおおかかごはん 牛乳 白菜の味噌汁 タラのごま酢和え きんぴらごぼう りんご	867kcal	41.5g	牛乳 かつおフレーク かつお節 わかめ こんぶ みそ までら	米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 油 さつまいも いりごま	糸こんにゃく 白菜 しめじ 人参 玉ねぎ ビーマン ごぼう りんご
12(火)	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	869kcal	39.9g	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 大根 人参 ごぼう もやし きゃべつ ブロッコリー
13(水)	ごはん 牛乳 大根とほうれん草の味噌汁 すき焼き 桜えびサラダ	866kcal	45.7g	牛乳 油揚げ こんぶ かつお節 みそ 牛肉 豆腐 さくらえび	米 油 砂糖 いりごま	糸こんにゃく 大根 椎茸 ほうれん草 白菜 ねぎ もやし きゃべつ 黄パプリカ コーン
14(木)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとごぼうの味噌汁 コロッケ きゃべつと人参のおかかサラダ	867kcal	33.0g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豚ミンチ 卵	米 麦 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉	玉ねぎ ごぼう しめじ 人参 きゃべつ コーン かいわれ大根
15(金)	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	865kcal	33.7g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 人参 えのきたけ 玉ねぎ ビーマン 干し椎茸 きゃべつ もやし コーン ブロッコリー
19(火)	コーンライス 牛乳 ガーリックスープ ミートローフ マカロニサラダ	864kcal	36.9g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	コーン 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ ビーマン きゅうり
20(水)	中華丼 牛乳 五目スープ 三色酢の物 バナナ	860kcal	52.3g	牛乳 豚肉 いか むきえび わかめ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ 干し椎茸 大根 しめじ えのきたけ ごぼう きゃべつ もやし コーン
21(木)	ごはん 牛乳 大根とえのきの味噌汁 肉じゃが ツナとごぼうのサラダ みかん	865kcal	42.9g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	糸こんにゃく 大根 しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 もやし ごぼう コーン みかん
22(金)	サフランライス 牛乳 クリームシチュー 四色サラダ クリスマスデザート	862kcal	32.9g	牛乳 鶏肉	米 油 マーガリン 薄力粉 砂糖 いりごま クリスマスデザート	インゲン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー もやし きゃべつ 赤パプリカ 黄パプリカ