

7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(月)	ペンネの和風ソース 牛乳 野菜スープ もやしサラダ りんご	864kcal	36.7g	牛乳 鶏肉	ペンネ マーガリン じゃがいも マヨネーズ いりごま	玉ねぎ エリンギ 人参 大根 インゲン チンゲンサイ きゃべつ もやし コーン りんご
2(火)	あんかけチャーハン 牛乳 玉ねぎとにらのスープ 鶏肉の照り焼き 人参サラダ	863kcal	37.0g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 かたくり粉 マヨネーズ いりごま	椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ えのきたけ にら きゃべつ もやし ブロッコリー
3(水)	ひじきごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 肉じゃが もやしときゃべつのサラダ	867kcal	45.6g	牛乳 油揚げ ひじき こんぶ かつお節 みそ 豚肉	米 三温糖 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	しらたき 人参 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ もやし かいわれ大根 きゃべつ コーン
4(木)	きゃべつのクリームパスタ 牛乳 椎茸スープ コールスローサラダ	861kcal	43.3g	牛乳 豚肉	スパゲティ マーガリン 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	きゃべつ 玉ねぎ しめじ きぬさや 椎茸 大根 もやし かいわれ大根 コーン 人参
5(金)	麦ごはん 牛乳 五目スープ タラの南蛮漬け きゃべつサラダ	863kcal	47.9g	牛乳 たら わかめ	米 麦 油 砂糖 いりごま	大根 しめじ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン 人参 きゃべつ もやし コーン
8(月)	ごはん 牛乳 すまし汁 メンチカツ きくらげの酢の物	868kcal	40.3g	牛乳 豆腐 卵 かつお節 こんぶ 豚ミンチ 牛ミンチ	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	オクラ ごぼう きゃべつ 玉ねぎ もやし 人参 かいわれ大根 きくらげ
9(火)	ごはん 牛乳 コンソメスープ チキンソテー もやしとブロッコリーのサラダ	862kcal	36.9g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	しめじ 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ 赤パプリカ もやし コーン ブロッコリー
10(水)	ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ 豚肉と厚揚げの炒め きゃべつとコーンのサラダ	864kcal	46.4g	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 油 いりごま	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 ビーマン きゃべつ もやし コーン ブロッコリー
11(木)	ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 かぼちゃの煮物 きくらげサラダ	864kcal	38.2g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 大根 かぼちゃ 人参 椎茸 もやし かいわれ大根 コーン きくらげ
12(金)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ すいか	862kcal	34.7g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ビーマン ミントマト きゃべつ きゅうり コーン すいか
16(火)	ごはん 牛乳 冬瓜スープ 麻婆なす きゅうりサラダ	861kcal	42.5g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	冬瓜 チンゲンサイ なす 人参 にら 椎茸 きゅうり もやし きゃべつ きくらげ
17(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	865kcal	39.7g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 麦 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ 椎茸 小松菜 もやし 人参
18(木)	コッペパン 牛乳 いちごジャム クリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ	867kcal	34.6g	牛乳 鶏肉	コッペパン マーガリン 薄力粉 油 砂糖 いりごま	いちごジャム 人参 かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ ミントマト コーン きゅうり もやし