



# 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)
10(木)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	864 kcal	33.9g	牛乳 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 いらごま	糸こんにやく 大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 赤パプリカ えのきたけ
11(金)	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	36.4g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油 いらごま マヨネーズ	しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし コーン
15(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎ中華スープ 麻婆春雨 三色酢の物	862kcal	30.6g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ	米 砂糖 油 かたくり粉 いらごま	春雨 玉ねぎ チンゲンサイ にら 人参 椎茸 きゃべつ もやし
16(水)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 厚揚げチャンプルー きゃべつときくらげのサラダ	861kcal	50.4g	牛乳 豆腐 かつお節 こんぶ 厚揚げ 卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 いらごま	えのきたけ チンゲンサイ きゃべつ もやし 人参 かいわれ大根 きくらげ コーン
17(木)	ごはん 牛乳 野菜スープ チキンソテー もやしとブロッコリーのサラダ	861kcal	35.7g	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いらごま	人参 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし ブロッコリー コーン しめじ
18(金)	ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ チヂミ きゃべつとわかめのサラダ	865kcal	32.3g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 いらごま 油	にら えのきたけ チンゲンサイ 人参 椎茸 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン
21(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	865kcal	43.2g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 いらごま	インゲン しそ 椎茸 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
22(火)	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	866kcal	48.7g	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	米 油 いらごま	きぬさや コーン えのきたけ 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 椎茸 もやし きゅうり
23(水)	ひじきチャーハン 牛乳 根菜スープ 鶏肉のマヨ焼き もやしサラダ	861kcal	38.6g	牛乳 ひじき 豚肉 卵 鶏肉	米 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 いらごま	椎茸 にら 大根 人参 ごぼう もやし ブロッコリー インゲン きゃべつ
24(木)	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	863kcal	41.6g	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 いらごま	玉ねぎ えのきたけ ごぼう きゃべつ もやし 人参 赤パプリカ コーン
25(金)	さつまいもカレー 牛乳 マカロニサラダ 梨	864kcal	31.8g	牛乳 豚肉 卵	米 さつまいも 油 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり 梨
28(月)	ごはん 牛乳 オニオンスープ じゃがいもの中華和え ごぼうサラダ	862kcal	31.4g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いらごま マヨネーズ	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ピーマン もやし 人参 ごぼう コーン
29(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 れんこん炒め 大根の酢の物	864kcal	44.5g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 油 いらごま	かぼちゃ えのきたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 れんこん 大根 きゃべつ コーン かいわれ大根
30(水)	ガーリックライス 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ タラのケチャップ和え コーンサラダ	863kcal	31.1g	牛乳 タラ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いらごま	ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし かいわれ大根
31(木)	ミートスパゲティ 牛乳 ジュリエヌスープ かぼちゃサラダ	867kcal	35.6g	牛乳 豚ミンチ 卵	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ トマト 人参 きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー