



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)
2(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	865kcal	37.6g	牛乳 鶏肉	ペンネ マーガリン じゃがいも 砂糖 油 いりごま マヨネーズ	インゲン 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 大根 チンゲンサイ もやし きゃべつ コーン りんご
3(火)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 豚と大根の煮物 もやしと人参のサラダ	861kcal	48.1g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 大根 人参 ごぼう 椎茸 こんぶ もやし かいわれ大根 コーン きくらげ
4(水)	かつおおかかごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 タラのごま酢和え きんぴらごぼう	866kcal	36.7g	牛乳 ツナ かつお節 豆腐 みそ タラ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	わかめ こんぶ しらたき 玉ねぎ ごぼう 人参 ピーマン
5(木)	ごはん 牛乳 えのきスープ 厚揚げソテー わかめサラダ	863kcal	46.1g	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐	米 油 砂糖 いりごま	えのきたけ わかめ しめじ 玉ねぎ 人参 きゃべつ 椎茸 もやし かいわれ大根 コーン
6(金)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ コールスローサラダ	862kcal	37.9g	牛乳 牛肉 卵	米 砂糖 いりごま 油 マヨネーズ	人参 わかめ もやし ほうれん草 白菜 しめじ きゃべつ コーン
9(月)	ごはん 牛乳 大根とほうれん草の味噌汁 すき焼き風煮込み ひじきサラダ	867kcal	39.1g	牛乳 かつお節 みそ 牛肉 豆腐	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	こんぶ ひじき 大根 椎茸 ほうれん草 白菜 ねぎ 人参 赤パプリカ えのきたけ コーン
10(火)	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	862kcal	38.1g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン しめじ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン もやし きゃべつ ごぼう
11(水)	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	36.1g	牛乳 タラ	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 ピーマン 人参 きゃべつ もやし コーン
12(木)	しそごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め もやしとわかめのサラダ	864kcal	50.3g	牛乳 豆腐 かつお節 厚揚げ 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	しそ わかめ こんにゃく ごぼう 大根 人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン
13(金)	冬野菜カレー 牛乳 マカロニサラダ りんご	863kcal	31.2g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 里芋 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり りんご
16(月)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくスープ 回鍋肉 ごまだれサラダ	869kcal	49.4g	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 油 いりごま	こんにゃく 大根 しめじ チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし コーン ブロッコリー 赤パプリカ
17(火)	さつまいもごはん 牛乳 えのきの味噌汁 厚揚げチャンプルー もやしときくらげのサラダ	862kcal	43.9g	牛乳 かつお節 みそ 厚揚げ 卵 豚肉	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	こんぶ わかめ えのきたけ 大根 人参 きゃべつ もやし きくらげ コーン
18(水)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 豚のケチャップ和え もやしとブロッコリーのサラダ	868kcal	45.5g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ 人参 ブロッコリー もやし コーン
19(木)	ごはん 牛乳 チンゲンサイとわかめのスープ 五目ソテー 人参サラダ	865kcal	40.8g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン わかめ チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ ごぼう 人参 もやし コーン
20(金)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとごぼうの味噌汁 コロッケ もやしときゃべつのサラダ	869kcal	31.3g	牛乳 かつお節 みそ 豚ミンチ 卵	米 麦 じゃがいも さつまいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖 いりごま	玉ねぎ わかめ こんぶ ごぼう しめじ 人参 きゃべつ もやし コーン
24(火)	サフランライス 牛乳 クリームシチュー 四色サラダ ココアケーキ	861kcal	31.5g	牛乳 鶏肉 卵	米 油 マーガリン 薄力粉 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー もやし きゃべつ 黄ピーマン