



1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)
8(水)	ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏の煮物 ひじきサラダ	863kcal	36.8g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	こんぶ インゲン しめじ 玉ねぎ ひじき チンゲンサイ 人参 ごぼう 赤パプリカ えのきたけ
9(木)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ和え コーンサラダ	867kcal	34.3g	牛乳 鶏肉	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	しめじ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ れんこん きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
10(金)	野菜たっぷり皿うどん 牛乳 わかめスープ マカロニサラダ	861kcal	43.2g	牛乳 豚肉 えび 卵	中華麺 砂糖 かたくり粉 油 マカロニ マヨネーズ	わかめ きゃべつ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり
14(火)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ごまだれサラダ	866cal	49.6g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 油 いりごま 砂糖	えのきたけ わかめ こんぶ 玉ねぎ ごぼう きゃべつ もやし 人参 ブロッコリー 赤パプリカ コーン
15(水)	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	863kcal	35.3g	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	人参 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン ブロッコリー
16(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 麻婆春雨 豆腐サラダ	862kcal	33.1g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ 豆腐	米 春雨 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 椎茸 コーン には
17(金)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが 三色酢の物	860kcal	46.9g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	大根 わかめ こんぶ しめじ 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし コーン きくらげ しらたき
20(月)	鶏飯 牛乳 ココアケーキ	869kcal	39.4g	牛乳 鶏ささみ たまご	米 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	のり こんぶ 椎茸 葉ねぎ つぼ漬け刻み
21(火)	ごはん 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー かぼちゃサラダ	866kcal	34.2g	牛乳 豚肉 たまご	米 油 さつまいも マヨネーズ	きぬさや えのきたけ しめじ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 かぼちゃ
22(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	862kcal	37.6g	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	米 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 いりごま	ひじき インゲン には 椎茸 大根 人参 ごぼう もやし きゃべつ ブロッコリー コーン
23(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	50.1g	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉	米 里芋 油 砂糖 いりごま	しそ こんぶ わかめ ごぼう 大根 人参 きゃべつ もやし 玉ねぎ コーン きくらげ しらたき
24(金)	コッペパン 牛乳 りんごジャム ポテトチャウダー もやしときぬさやのサラダ	867kcal	37.1g	牛乳 鶏肉	パン じゃがいも さつまいも マーガリン 薄力粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ きぬさや しめじ ブロッコリー もやし コーン かいわれ大根
27(月)	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	863kcal	45.3g	牛乳 かつお節 みそ 厚揚げ 豚肉 たまご	米 砂糖 油 いりごま	かぼちゃ こんぶ えのきたけ 白菜 玉ねぎ 人参 れんこん 大根 きゃべつ きゅうり かいわれ大根
28(火)	ミートスパゲティ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 黒糖ケーキ	863kcal	31.5g	牛乳 豚ミンチ たまご	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ トマト 大根 チンゲンサイ 人参 もやし きゃべつ ごぼう コーン
29(水)	麦ごはん 牛乳 椎茸のスープ チンジャオロース きゃべつサラダ	865kcal	41.3g	牛乳 牛肉	米 麦 砂糖 油 いりごま	椎茸 大根 人参 チンゲンサイ ビーマン ごぼう きゃべつ もやし コーン きくらげ
30(木)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 豆腐チャンプルー きゃべつときくらげのサラダ	861kcal	52.3g	牛乳 豆腐 かつお節 たまご 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	ごぼう えのきたけ チンゲンサイ きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン きくらげ
31(金)	ビーフカレー 牛乳 コールスローサラダ	863kcal	25.8g	牛乳 牛肉	米 さつまいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 もやし きゃべつ コーン

