

6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)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと人参のスープ 酢鶏 もやしサラダ	865kcal	32.7g	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 玉ねぎ 椎茸 もやし きゃべつ きゅうり
3(火)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきサラダ	862kcal	41.9g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	こんぶ わかめ ひじき えのきたけ ごぼう きゃべつ 玉ねぎ もやし コーン
4(水)	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	863kcal	48.1g	牛乳 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや わかめ コーン えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 もやし きゅうり
5(木)	ごはん 牛乳 卵スープ チャプチェ きゃべつとわかめのサラダ	867kcal	27.7g	牛乳 卵 牛肉	米 マロニー 砂糖 油 いりごま	わかめ えのきたけ 椎茸 人参 ごぼう きゃべつ もやし コーン 玉ねぎ
6(金)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏と大根の煮物 もやしと人参の和え物	866kcal	42.1g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン こんぶ しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 大根 人参 ごぼう 椎茸 もやし ブロッコリー きくらげ
9(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	860kcal	45.5g	牛乳 みそ 厚揚げ 豚肉 かつお節	米 砂糖 油 いりごま	かぼちゃ こんぶ えのきたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 れんこん 大根 きゃべつ きゅうり
10(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	865kcal	39.1g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	ひじき インゲン 椎茸 大根 人参 ごぼう チンゲンサイ もやし きゃべつ ブロッコリー コーン
11(水)	中華丼 牛乳 ワンタンスープ きぬさやサラダ	862kcal	53.5g	牛乳 豚肉 いか えび	米 油 砂糖 かたくり粉 ワンタンの皮 いりごま	きぬさや 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 椎茸 もやし にら きゅうり コーン
12(木)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ 豆腐サラダ プレーンケーキ	864kcal	35.9g	牛乳 ハム 豆腐 卵	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも いりごま マーガリン 薄力粉	インゲン 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 人参 ごぼう チンゲンサイ コーン
13(金)	ごはん 牛乳 オニオンスープ じゃがいもの中華和え ごまだれサラダ	864kcal	32.0g	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 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 もやし ブロッコリー コーン
16(月)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 厚揚げチャンプルー きくらげのサラダ	861kcal	51.2g	牛乳 豆腐 かつお節 厚揚げ 卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	ごぼう こんぶ えのきたけ きゃべつ もやし 人参 きゅうり きくらげ コーン
17(火)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 人参サラダ	863kcal	43.1g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	きゃべつ 人参 もやし にら ブロッコリー
18(水)	豚とほうれん草のパスタ 牛乳 コーンポタージュ かぼちゃサラダ	865kcal	41.1g	牛乳 豚肉	スパゲティ マーガリン 薄力粉 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ えのきたけ エリンギ ほうれん草 椎茸 コーン かぼちゃ
19(木)	ドライカレー 牛乳 ごぼうサラダ オレンジ	868kcal	35.4g	牛乳 鶏ミンチ	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ 人参 もやし ごぼう コーン オレンジ
20(金)	親子丼 牛乳 わかめの味噌汁 青菜和え	864kcal	44.9g	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ	米 砂糖 油 いりごま	インゲン わかめ 人参 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ 白菜 きゃべつ かいわれ大根 ほうれん草
23(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 豚とじゃがいもの煮物 もやしと人参のサラダ	861kcal	46.6g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	しめじ こんぶ わかめ インゲン 玉ねぎ ごぼう 椎茸 もやし きゅうり 人参 きくらげ コーン
24(火)	ごはん 牛乳 洋風スープ タラのケチャップ和え コーンサラダ	865kcal	34.5g	牛乳 タラ	米 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	人参 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり コーン
25(水)	ごはん 牛乳 きのコスープ 麻婆豆腐 三色酢の物	860kcal	44.6g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	えのきたけ エリンギ 玉ねぎ 人参 にら 椎茸 きゃべつ もやし コーン
26(木)	鶏飯 牛乳 黒糖ケーキ	862kcal	40.3g	牛乳 鶏ささみ 卵 のり	米 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	椎茸 こんぶ つぼ漬けさき ねぎ
27(金)	枝豆ごはん 牛乳 大根スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	862kcal	42.8g	牛乳 卵 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	枝豆 大根 人参 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ コーン
30(月)	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	865kcal	33.7g	牛乳 かつお 豆腐 みそ タラ	米 砂糖 じゃがいも さつまいも 油 いりごま	玉ねぎ わかめ しらたき 人参 ごぼう