

# 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(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	869kcal	37.2g	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
2(水)	高菜ちりめんパスタ 牛乳 ミネストローネ コールスローサラダ プレーンケーキ	863kcal	35.5g	牛乳 しらす ハム 豆 卵	パスタ 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ エリンギ トマト きゃべつ もやし 人参 コーン
3(木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 あおさのかき揚げ チンゲンサイおなかサラダ	866kcal	28.3g	牛乳 かつお節 みそ 卵 ハム	米 麦 薄力粉 油 いりごま	こんぶ わかめ あおさ かぼちゃ えのきたけ 白菜 玉ねぎ 人参 にら もやし きゃべつ チンゲンサイ
4(金)	ごはん 牛乳 冬瓜スープ 麻婆なす きゅうりサラダ	863kcal	44.0g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ 鶏ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	冬瓜 チンゲンサイ なす 玉ねぎ 人参 にら 椎茸 きゅうり もやし きゃべつ きくらげ
7(月)	冷やし中華 牛乳 七夕すまし汁	861kcal	57.1g	牛乳 鶏ささみ 卵 豆腐 かまぼこ かつお節	中華麺 砂糖 油 いりごま	きゅうり わかめ もやし オクラ ごぼう
8(火)	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	866kcal	45.2g	牛乳 油揚げ かつお節 ひじき みそ 豚肉	米 砂糖 じゃがいも 油 いりごま	こんにゃく しらたき こんぶ 人参 しめじ 枝豆 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ きゅうり コーン
9(水)	麦ごはん 牛乳 五目スープ きびなごとタラの甘酢和え きゃべつとわかめのサラダ	864kcal	46.2g	牛乳 きびなご タラ	米 麦 油 砂糖 いりごま	わかめ 大根 えのきたけ 人参 チンゲンサイ ごぼう 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン きくらげ
10(木)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ オレンジ	863kcal	34.9g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	なす かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり コーン オレンジ
11(金)	ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 かぼちゃの煮物 きくらげサラダ	861kcal	38.0g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ わかめ こんぶ インゲン チンゲンサイ 椎茸 もやし きくらげ
14(月)	ごはん 牛乳 コンソメスープ チキンケチャップソテー コーンサラダ	864kcal	35.4g	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	人参 大根 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ もやし きゅうり コーン
15(火)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくスープ 回鍋肉 ごまだれサラダ	864kcal	47.9g	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 油 いりごま	インゲン こんにゃく 大根 チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー 赤パプリカ
16(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	864kcal	38.4g	牛乳 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 わかめ こんぶ えのきたけ ねぎ 小松菜 エリンギ
17(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	34.4g	牛乳 鶏肉	パン いちごジャム マーガリン 薄力粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー トマト もやし きゅうり コーン