



8月



9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)
25(月)	夏野菜カレー 牛乳 トマトときゅうりのサラダ オレンジ	863kcal	36.0g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ なす 玉ねぎ トマト 人参 ビーマン きゃべつ きゅうり コーン オレンジ
26(火)	ごはん 牛乳 卵とにらのスープ タラの南蛮漬け きゃべつサラダ	867kcal	31.8g	牛乳 タラ	米 麦 油 砂糖 いりごま	わかめ 大根 えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 きゃべつ しめじ もやし コーン
27(水)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 豚と冬瓜の煮物 もやしとコーンのサラダ	861kcal	47.2g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	こんぶ わかめ インゲン 人参 えのきたけ 大根 冬瓜 ごぼう 椎茸 もやし きゃべつ コーン きゅうり
28(木)	豚とトマトのパスタ 牛乳 コンソメスープ 枝豆とじゃがいものサラダ	862kcal	41.1g	牛乳 豚肉 卵	スパゲティ さつまいも 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ トマト マッシュルーム 人参 大根 枝豆 チンゲンサイ かぼちゃ
29(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	866kcal	32.1g	牛乳 豆腐 卵	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 いりごま 油	えのきたけ わかめ チンゲンサイ にら 椎茸 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン 人参
9/1 (月)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 かぼちゃの煮物 きくらげサラダ	869kcal	39.2g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	大根 わかめ こんぶ こんにやく しめじ かぼちゃ 人参 もやし きゃべつ コーン きくらげ インゲン 椎茸
2(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	866kcal	39.6g	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 チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン もやし きゃべつ ごぼう 人参
3(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 麻婆春雨 三色酢の物	867kcal	30.0g	牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 豚ミンチ	米 春雨 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ にら 人参 椎茸 きゃべつ もやし
4(木)	きつね丼 牛乳 玉ねぎの味噌汁 ひじきサラダ	865kcal	35.5g	牛乳 油揚げ 卵 かつお節 みそ	米 砂糖 マヨネーズ いりごま	人参 わかめ こんぶ ひじき 玉ねぎ 椎茸 大根 にら コーン えのきたけ
5(金)	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 薄力粉 マーガリン	インゲン 玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルーム ごぼう コーン チンゲンサイ
8(月)	チャーハン 牛乳 わかめスープ 鶏肉の中華風照り焼き もやしときぬさやのサラダ	865kcal	46.3g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや わかめ にら 椎茸 玉ねぎ もやし きゃべつ きゅうり
9(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 メンチカツ きくらげの酢の物	863kcal	38.7g	牛乳 かつお節 みそ 牛ミンチ 豚ミンチ 卵	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ わかめ こんぶ かぼちゃ えのきたけ 人参 きゅうり きくらげ もやし
10(水)	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	864kcal	37.1g	牛乳 豚肉 卵	米 油 さつまいも マヨネーズ	しめじ きぬさや えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 かぼちゃ ブロッコリー
11(木)	冷やし中華 牛乳 すまし汁	863kcal	57.6g	牛乳 鶏ささみ 錦糸卵 豆腐 かまぼこ かつお節	中華麺 砂糖 油 いりごま	きゅうり こんぶ もやし 大根 ごぼう チンゲンサイ