



10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)
9(木)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	862 kcal	33.7g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 いりごま じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	こんぶ しらたき ひじき 大根 しめじ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 赤パプリカ えのきたけ
10(金)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ポテトスープ もやしとごぼうのサラダ	861kcal	48.5g	牛乳 豚肉 卵	米 砂糖 じゃがいも 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ トマト 人参 えのきたけ チンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう コーン
14(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎ中華スープ 麻婆豆腐 三色酢の物	868kcal	46.2g	牛乳 油揚げ 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	玉ねぎ 人参 なら チンゲンサイ 椎茸 きゃべつ もやし
15(水)	豚と小松菜のパスタ 牛乳 野菜スープ きゅうりのサラダ プレーンケーキ	863kcal	41.9g	牛乳 豚肉 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ しめじ 小松菜 椎茸 人参 ごぼう チンゲンサイ きゃべつ もやし きゅうり コーン
16(木)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏とじゃがいもの煮物 もやしときくらげの和え物	865kcal	40.9g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン こんぶ しめじ 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ 人参 ごぼう 干し椎茸 もやし ブロッコリー
17(金)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ 豚肉と厚揚げの炒め 人参サラダ	861kcal	42.1g	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ 人参 きゃべつ もやし なら ブロッコリー コーン
20(月)	しそごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 炒り鶏 ごまだれサラダ	863kcal	43.2g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 練りごま	しそ こんぶ インゲン えのきたけ 人参 きゃべつ 椎茸 コーン もやし ブロッコリー 赤パプリカ ごぼう
21(火)	枝豆ごはん 牛乳 人参スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	861kcal	34.8g	牛乳 卵 豚肉	米 じゃがいも 油 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
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	863kcal	38.6g	牛乳 豚肉 卵 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 椎茸 大根 人参 ごぼう もやし なら きゃべつ ブロッコリー
23(木)	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	861kcal	44.4g	牛乳 かつお節 みそ 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 油 いりごま	えのきたけ きゃべつ こんぶ 小松菜 玉ねぎ 人参 大根 れんこん かぼちゃ きゅうり コーン
24(金)	さつまいもカレー 牛乳 マカロニサラダ 梨	866kcal	31.9g	牛乳 豚肉 卵	米 さつまいも 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 梨
27(月)	ごはん 牛乳 オニオンスープ じゃがいもの中華和え ごぼうサラダ	867kcal	31.4g	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 マヨネーズ	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ピーマン もやし 人参 ごぼう コーン
28(火)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきとコーンのサラダ	864kcal	43.0g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	わかめ こんぶ インゲン えのきたけ 玉ねぎ ごぼう きゃべつ もやし エリンギ 人参 コーン
29(水)	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	861kcal	34.8g	牛乳 タラ	米 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	人参 しめじ コーン チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり
30(木)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 厚揚げチャンプルー きゃべつときくらげのサラダ	866kcal	50.6g	牛乳 豆腐 かつお節 厚揚げ 卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	大根 こんぶ えのきたけ ごぼう チンゲンサイ きゃべつ もやし 人参 きゅうり コーン
31(金)	ミートスパゲティ 牛乳 ジュリエヌスープ かぼちゃサラダ	867kcal	35.6g	牛乳 豚ミンチ 卵	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ トマト きゃべつ 人参 かぼちゃ ブロッコリー