

11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)
4(火)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 人参サラダ 梨	867kcal	42.9g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 マヨネーズ いりごま	きゃべつ 人参 にはら ブロッコリー もやし 梨
5(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 きゃべつサラダ	868kcal	49.1g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	こんぶ インゲン かぼちゃ えのきたけ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゃべつ もやし きくらげ コーン
6(木)	ベジタブルピラフ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ ハンバーグ マカロニサラダ	868kcal	38.1g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 卵	米 マーガリン じゃがいも 油 バシ粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 ビーマン コーン きゃべつ しめじ 玉ねぎ きゅうり
7(金)	ごはん 牛乳 根菜スープ 酢鶏 ブロッコリーのサラダ	863kcal	30.9g	牛乳 鶏肉	米 さつまいも かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ビーマン もやし きゃべつ ブロッコリー
10(月)	親子丼 牛乳 わかめの味噌汁 ごぼうサラダ	862cal	41.4g	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ	米 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	わかめ こんぶ 人参 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ 白菜 もやし きゃべつ ごぼう コーン
11(火)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ 黒糖ケーキ	865kcal	31.6g	牛乳 ハム 卵	スパゲティ 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 ビーマン マッシュルーム 人参 しめじ ごぼう もやし きゃべつ コーン
12(水)	チャーハン 牛乳 きのかスープ 鶏肉のマヨ焼き もやしサラダ	862kcal	42.2g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	にら きめさや 椎茸 えのきたけ エリンギ 玉ねぎ チンゲンサイ もやし かいわれ大根 コーン
13(木)	麦ごはん 牛乳 白菜の味噌汁 筑前煮 きゃべつのさっぱり和え	865kcal	39.8g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン わかめ こんぶ 白菜 しめじ 人参 ごぼう きゃべつ もやし きくらげ コーン
14(金)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ バナナ	861kcal	37.8g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ もやし バナナ
17(月)	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	860kcal	27.7g	牛乳 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 チンゲンサイ しめじ 人参 にはら 椎茸 きゃべつ もやし
18(火)	ひじきごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鮭のチーズフライ もやしときゃべつのサラダ	865kcal	35.9g	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ サーモンチーズフライ	米 砂糖 油 いりごま	ひじき インゲン こんぶ 人参 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
19(水)	ペンのミートソース 牛乳 きゃべつのスープ 卵サラダ	860kcal	40.9g	牛乳 豚ミンチ ハム 卵	ペンネ 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ エリンギ トマト きゃべつ チンゲンサイ ブロッコリー 枝豆
20(木)	中華丼 牛乳 五目スープ もやしときめさやのサラダ	865kcal	57.0g	牛乳 豚肉 いか えび	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	きめさや 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 大根 えのきたけ ごぼう もやし きゅうり コーン
21(金)	麦ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏と大根の煮物 玉ねぎおかかサラダ	863kcal	42.2g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	白菜 わかめ こんぶ インゲン 大根 人参 ごぼう 椎茸 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 コーン
25(火)	ごはん 牛乳 ポテトスープ チキンソテー もやしとブロッコリーのサラダ	860kcal	35.6g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 いりごま	人参 大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし ブロッコリー コーン
26(水)	豆腐そぼろ丼 牛乳 白菜とチンゲンサイのスープ かぼちゃサラダ	864kcal	38.0g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵	米 油 砂糖 マヨネーズ	人参 にはら 椎茸 白菜 チンゲンサイ えのきたけ かぼちゃ ブロッコリー
27(木)	青菜まぜごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め もやしとわかめのサラダ	861kcal	51.2g	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	ごぼう わかめ こんぶ こんにゃく 大根 人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ コーン
28(金)	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	863kcal	32.1g	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 薄力粉 油 さつまいも 砂糖 いりごま	しめじ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし きゅうり コーン