



1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)
8(木)	ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏の煮物 ひじきサラダ	864kcal	36.6g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	こんぶ インゲン ひじき しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 ごぼう 赤パプリカ えのきたけ
9(金)	ペンネのミートソース 牛乳 きゃべつのスープ 卵サラダ	863kcal	42.8g	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 いりごま	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム トマト きゃべつ チンゲンサイ ブロッコリー 枝豆
13(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	865cal	39.3g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン ひじき 椎茸 大根 人参 ごぼう もやし きゃべつ ブロッコリー
14(水)	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	867kcal	44.8g	牛乳 かつお節 厚揚げ みそ 卵 豚肉	米 砂糖 油 いりごま	わかめ こんぶ かぼちゃ えのきたけ 白菜 玉ねぎ 人参 れんこん 大根 きゃべつ きゅうり
15(木)	コッペパン 牛乳 りんごジャム ポテトチャウダー もやしときぬさやのサラダ	862kcal	36.2g	牛乳 鶏肉	パン さつまいも じゃがいも マーガリン 薄力粉 油 砂糖 いりごま ジャム	しめじ ブロッコリー コーン もやし 人参 きゅうり きぬさや
16(金)	ごはん 牛乳 洋風スープ タラの酢豚風 コーンサラダ	867kcal	39.6g	牛乳 タラ 厚揚げ	米 薄力粉 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 いりごま	人参 ごぼう コーン チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン きゃべつ もやし きゅうり
19(月)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ごまだれサラダ	863kcal	48.8g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 ねりごま	玉ねぎ わかめ こんぶ えのきたけ ごぼう きゃべつ もやし 人参 ブロッコリー 赤パプリカ コーン
20(火)	ミートスパゲティ 牛乳 コンソメスープ 人参とごぼうのサラダ 黒糖ケーキ	868kcal	32.2g	牛乳 豚ミンチ 卵	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ トマト 大根 チンゲンサイ 人参 もやし きゃべつ ごぼう コーン
21(水)	麦ごはん 牛乳 きこのスープ チンジャオロース きゃべつサラダ	863kcal	42.0g	牛乳 牛肉 豚ミンチ	米 麦 砂糖 油 いりごま	エリンギ えのきたけ しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン 人参 ごぼう きゃべつ もやし コーン きくらげ
22(木)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが 三色酢の物	865kcal	46.7g	牛乳 かつお節 木綿豆腐 みそ 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	大根 わかめ こんぶ しらたき しめじ 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし コーン きくらげ
23(金)	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ	864kcal	33.3g	牛乳 豚肉	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 きゃべつ コーン
26(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	862kcal	30.8g	牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ	米 薄力粉 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ 人参 ピーマン もやし ごぼう コーン
27(火)	鶏飯 牛乳 ココアケーキ	861kcal	37.3g	牛乳 鶏ささみ 錦糸卵 卵	米 砂糖 薄力粉 マーガリン	のり 椎茸 つば漬けきざみ ねぎ
28(水)	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	865kcal	39.1g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 木綿豆腐 卵	米 油 マーガリン じゃがいも パン粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 ピーマン コーン きゃべつ しめじ 玉ねぎ きゅうり
29(木)	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	866kcal	45.7g	牛乳 きびなご タラ	米 麦 油 砂糖 いりごま	白菜 わかめ 大根 えのきたけ ごぼう 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし コーン きくらげ
30(金)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 あおさのかき揚げ チンゲンサイおかかサラダ	866kcal	28.3g	牛乳 かつお節 みそ 卵 ハム	米 麦 薄力粉 油 いりごま	かぼちゃ わかめ こんぶ あおさのり えのきたけ 白菜 ごぼう 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ チンゲンサイ