

2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)
2(月)	豚と小松菜のパスタ 牛乳 ポテトのスープ きゅうりのサラダ プレーンケーキ	865kcal	42.6g	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 エリンギ 人参 ごぼう チンゲンサイ きゅうり もやし きやべつ コーン
5(木)	中華風鶏丼 牛乳 チンゲンサイのスープ きやべつとわかめのサラダ	861cal	39.4g	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 いりごま	わかめ インゲン ビーマン バブリカ えのきだけ 玉ねぎ チンゲンサイ きやべつ もやし コーン ねぎ
6(金)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 きやべつサラダ	865cal	49.3g	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 えのきだけ 白菜 人参 椿芽 きやべつ もやし きくらげ コーン
9(月)	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ タラのケチャップ和え もやしサラダ	861kcal	37.4g	牛乳 ハム タラ	米 麦油 じゃがいも 砂糖 いりごま	しめじ きやべつ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 もやし コーン かいわれ大根
10(火)	豆腐そぼろ丼 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ ごまだれサラダ	864kcal	41.5g	牛乳 豆腐 油揚げ	米 砂糖 いりごま	人参 にら 椿芽 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ブロッコリー バブリカ コーン もやし
12(木)	しそごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め もやしとわかめのサラダ	860kcal	50.8g	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉	米 里芋 油 砂糖 いりごま	しそ こんぶ わかめ こんにゃく ごぼう 大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし きくらげ きやべつ
13(金)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ ココアケーキ	866kcal	33.2g	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 ごぼう チンゲンサイ もやし きやべつ コーン
16(月)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 玉ねぎおかかサラダ	866kcal	51.1g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かつお節	米 油 いりごま	きやべつ 人参 にら 玉ねぎ コーン かいわれ大根
17(火)	麦ごはん 牛乳 白菜の味噌汁 筑前煮 きや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 麦油 じゃがいも 三温糖 いりごま	白菜 わかめ こんぶ インゲン しめじ 人参 ごぼう きやべつ もやし きくらげ コーン
18(水)	コーンライス 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー わかめサラダ	863kcal	48.1g	牛乳 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや わかめ コーン えのきだけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椿芽 もやし きゅうり
19(木)	ごはん 牛乳 根菜スープ 酢鶏 ブロッコリーのサラダ	869kcal	31.0g	牛乳 鶏肉	米 さつまいも 薄力粉 かたり粉 油 砂糖 いりごま	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ビーマン もやし きやべつ ブロッコリー
20(金)	豚丼 牛乳 具だくさん味噌汁 ひじきとコーンのサラダ	865kcal	38.7g	牛乳 豚肉 みそ かつお節	米 油 砂糖 いりごま じゃがいも マヨネーズ	ひじき こんぶ 玉ねぎ きやべつ ビーマン 人参 ごぼう 椿芽 チンゲンサイ バブリカ コーン えのきだけ
24(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎ中華スープ 麻婆豆腐 三色酢の物	861kcal	46.1g	牛乳 油揚げ 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ	米 砂糖 かたり粉 油 いりごま	玉ねぎ 白菜 にら 椿芽 人参 きやべつ もやし
25(水)	ごはん 牛乳 すまし汁 メンチカツ きくらげの酢の物	868kcal	40.1g	牛乳 豆腐 かつお節 牛ミンチ 卵	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	大根 ごぼう 人参 チンゲンサイ きやべつ かいわれ大根 きくらげ もやし
26(木)	トマトポークカレー 牛乳 きやべつと卵のサラダ りんご	869kcal	39.4g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 きやべつ もやし トマト りんご