

## 5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)
7(木)	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	863kcal	31.8g	牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 豚ミンチ	米 砂糖 油 春雨 かたくり粉 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ にはら 人参 椎茸 きゃべつ もやし
8(金)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ	866kcal	39.2g	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
11(月)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが もやしとかいわれのサラダ	865kcal	44.5g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも いりごま	わかめ こんぶ しらたき 大根 しめじ 玉ねぎ 人参 もやし かいわれ大根 きゃべつ コーン
12(火)	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	862kcal	48.0g	牛乳 豚肉 卵	米 砂糖 油 じゃがいも いりごま	インゲン 玉ねぎ トマト きゃべつ しめじ もやし ごぼう コーン
13(水)	チャーハン 牛乳 きのこのスープ 鶏肉の中華風照り焼き もやしとブロッコリーのサラダ	865kcal	45.2g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 油 いりごま	きぬさや にはら 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
20(水)	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	864kcal	41.8g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	わかめ こんぶ インゲン しそ えのきたけ しめじ きゃべつ 人参 ごぼう 椎茸 ブロッコリー コーン
21(木)	コーンライス 牛乳 洋風スープ スパニッシュオムレツ 人参サラダ	864kcal	36.8g	牛乳 卵 ベーコン チーズ	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ いりごま	コーン 人参 玉ねぎ きゃべつ チンゲンサイ ほうれん草 もやし ブロッコリー
22(金)	野菜たっぷり皿うどん 牛乳 わかめスープ マカロニサラダ	866kcal	43.2g	牛乳 豚肉 えび 卵	麵 砂糖 かたくり粉 油 マカロニ マヨネーズ	わかめ きゃべつ 人参 もやし 椎茸 玉ねぎ コーン きゅうり
25(月)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 メンチカツ きくらげの酢の物	868kcal	39.5g	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	こんぶ わかめ えのきたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 きくらげ
26(火)	ペンネのトマトソース 牛乳 きゃべつのスープ 卵サラダ	868kcal	42.5g	牛乳 豚ミンチ ハム 卵	ペンネ 油 じゃがいも マヨネーズ	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
27(水)	豆腐そぼろ丼 牛乳 根菜スープ もやしとわかめのサラダ	864kcal	41.2g	牛乳 豆腐 油揚げ	米 油 さつまいも 砂糖 いりごま	わかめ インゲン 人参 にはら 椎茸 大根 ごぼう きゃべつ もやし コーン
28(木)	桜えびごはん 牛乳 白菜の味噌汁 野菜炒め きゃべつのさっぱり和え	865kcal	48.0g	牛乳 桜えび 油揚げ かつお節 みそ 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	わかめ こんぶ 枝豆 白菜 しめじ きゃべつ 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし きくらげ コーン
29(金)	麦ごはん 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	862kcal	33.3g	牛乳 鶏肉	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 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