



8月



9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)
25(火)	夏野菜カレー 牛乳 トマトときゅうりのサラダ オレンジ	863kcal	36.0g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ なす 玉ねぎ トマト 人参 ビーマン きやべつ きゅうり コーン オレンジ
26(水)	ごはん 牛乳 卵とにらのスープ タラの南蛮漬け きやべつサラダ	866kcal	31.4g	牛乳 卵 たら	米 油 砂糖 いりごま	わかめ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤パプリカ きやべつ もやし コーン
27(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 メンチカツ きくらげの酢の物	867kcal	39.2g	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 かぼちゃ えのきたけ 白菜 きやべつ 玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ 人参
28(金)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ 豆腐サラダ プレーンケーキ	866kcal	36.0g	牛乳 ハム 豆腐 卵	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 油 いりごま 薄力粉 マーガリン	インゲン 玉ねぎ ビーマン 人参 ごぼう チンゲンサイ コーン マッシュルーム
31(月)	きつね丼 牛乳 玉ねぎの味噌汁 ひじきサラダ	865kcal	35.5g	牛乳 油揚げ 卵 かつお節 みそ	米 砂糖 マヨネーズ いりごま	人参 わかめ こんぶ ひじき 玉ねぎ にら 椎茸 大根 コーン えのきたけ
9/1 (火)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 かぼちゃの煮物 きくらげサラダ	861kcal	38.3g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 板こんにやく 油 砂糖 いりごま	大根 わかめ インゲン しめじ かぼちゃ 人参 椎茸 もやし きやべつ コーン きくらげ
2(水)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 豚とほうれん草のソテー かぼちゃサラダ	866kcal	34.8g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 さつまいも マヨネーズ	チンゲンサイ 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 かぼちゃ ブロッコリー
3(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	861kcal	28.0g	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 しめじ チンゲンサイ にら 椎茸 きやべつ もやし 人参
4(金)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 豚と冬瓜の煮物 もやしとコーンのサラダ	868kcal	48.3g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	えのきたけ わかめ こんぶ インゲン 大根 人参 冬瓜 ごぼう 椎茸 もやし きやべつ きゅうり コーン
7(月)	チャーハン 牛乳 わかめスープ 鶏肉の中華風照り焼き もやしのサラダ	865kcal	39.5g	牛乳 ウインナー 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	にら わかめ 椎茸 玉ねぎ コーン もやし きやべつ きゅうり
8(火)	鶏飯 牛乳 黒糖ケーキ	865kcal	38.1g	牛乳 鶏肉 卵	米 砂糖 薄力粉 マーガリン	のり 椎茸 つぼ漬けきざみ ねぎ
9(水)	コーンライス 牛乳 ガーリックスープ ミートローフ ごぼうサラダ	866kcal	39.6g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン しめじ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン もやし きやべつ ごぼう
10(木)	冷やし中華 牛乳 すまし汁	862kcal	57.9g	牛乳 鶏ささみ 卵 豆腐 かまぼこ かつお節	中華麺 砂糖 油 いりごま	きゅうり こんぶ もやし 大根 ごぼう チンゲンサイ