



10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)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	861 kcal	33.6g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 いりごま じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	こんぶ しらたき ひじき 大根 しめじ 人参 玉ねぎ 赤パプリカ えのきたけ
9(金)	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	860kcal	48.4g	牛乳 豚肉 卵	米 砂糖 じゃがいも 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ トマト 人参 えのきたけ チンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう コーン
13(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎ中華スープ 麻婆豆腐 三色酢の物	867kcal	46.2g	牛乳 油揚げ 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	玉ねぎ 人参 にら チンゲンサイ 椎茸 きゃべつ もやし
14(水)	豚と小松菜のパスタ 牛乳 野菜スープ きゅうりのサラダ プレーンケーキ	864kcal	41.9g	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 椎茸 人参 ごぼう チンゲンサイ きゃべつ もやし きゅうり コーン
15(木)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏とじゃがいもの煮物 もやしときくらげの和え物	866kcal	41.3g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン こんぶ しめじ 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ 人参 ごぼう 干し椎茸 もやし ブロッコリー
16(金)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ 豚肉と厚揚げの炒め 人参サラダ	863kcal	41.6g	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ 人参 きゃべつ もやし にら ブロッコリー コーン
19(月)	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	43.3g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 練りごま	しそ こんぶ インゲン えのきたけ 人参 きゃべつ 椎茸 コーン もやし ブロッコリー 赤パプリカ ごぼう
20(火)	枝豆ごはん 牛乳 人参スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	862kcal	43.0g	牛乳 卵 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	枝豆 大根 人参 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ コーン
21(水)	ひじきチャーハン 牛乳 根菜スープ 鶏肉のマヨ焼き もやしサラダ	865kcal	36.3g	牛乳 ウインナー 卵 鶏肉	米 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 いりごま	ひじき インゲン 椎茸 大根 人参 ごぼう もやし にら きゃべつ ブロッコリー
22(木)	麦ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 大根おかかサラダ	864kcal	29.1g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 卵	米 麦 じゃがいも 薄力粉 油 いりごま	玉ねぎ わかめ こんぶ インゲン ごぼう 人参 大根 きゃべつ コーン かいわれ大根
23(金)	さつまいもカレー 牛乳 マカロニサラダ 梨	866kcal	31.9g	牛乳 豚肉 卵	米 さつまいも 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 梨
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	867kcal	30.9g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン チンゲンサイ 人参 もやし ごぼう コーン
27(火)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきとコーンのサラダ	863kcal	43.0g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	わかめ こんぶ インゲン えのきたけ 玉ねぎ ごぼう きゃべつ もやし エリンギ 人参 コーン ひじき
28(水)	ごはん 牛乳 洋風スープ タラのケチャップ和え コーンサラダ	866kcal	34.3g	牛乳 タラ	米 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	人参 しめじ コーン チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり
29(木)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと人参のスープ 酢鶏 きゃべつともやしのサラダ	862kcal	34.1g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 人参 大根 玉ねぎ ビーマン 椎茸 もやし きゃべつ ブロッコリー 赤パプリカ
30(金)	ミートスパゲティ 牛乳 ジュリエヌスープ かぼちゃサラダ	860kcal	35.4g	牛乳 豚ミンチ 卵	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ トマト きゃべつ 人参 かぼちゃ ブロッコリー