



給食献立予定表

学悠館高等学校



日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	血やにくくなる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・麺 いも・さとう	6群 油脂
8 (水)	ポークカレーライス グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳 新春ゼリー	906 26.9 24.6 3.39	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ にんにく レタス きゅうり	こめ じゃがいも	サラダ油
9 (木)	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 大根なます けんちん汁 牛乳 行事食	850 34.9 24.8 2.98	たまご とり肉 とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さとう パン粉	ごま油 サラダ油
10 (金)	豚丼 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 牛乳 みかんゼリー	840 37.1 20.3 2.16	さけ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん とうがらし	ごぼう ねぎ だいこん	こめ じゃがいも	サラダ油
14 (火)	ワカメご飯 いわしのみぞれ煮 鶏肉と野菜の煮物 白菜ときゅうりの和え物 味噌汁 牛乳	834 36.2 25 3.62	いわし とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう	ごま油
15 (水)	ごはん 豚肉の野菜味噌炒め 辛子マヨ和え 味噌汁 牛乳 いちごブルーチェ いちごの日	863 29.8 26 2.84	ぶた肉 ツナ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが えのき パイン	こめ さとう	マヨネーズ
16 (木)	丸パン 鶏肉の白ワイン焼き ポテトと卵のサラダ 白菜のクリームスープ 牛乳 ショコラブッセ	880 38.6 36.3 2.97	とり肉 たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ はくさい レモン きくらげ	パン さとう じゃがいも ショコラブッセ	バター マヨネーズ
17 (金)	ごはん 白身魚フライタルタルソース じゃがいものジャッキリ炒め 味噌汁 牛乳	900 29.6 31.1 2.84	ホキ たまご ぶた肉 みそ	牛乳	ピーマン こまつな パセリ にんじん	だいこん らっきょう ごぼう	こめ じゃがいも	サラダ油 ごま油 マヨネーズ
20 (月)	とり天丼 きんぴらゴボウ 味噌汁 牛乳 フルーツヨーグルト	867 35.3 24.7 2.86	とり肉 たまご みそ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう もやし	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	サラダ油
21 (火)	ごはん 豚キムチ 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	821 31.7 24 2.69	ぶた肉 ロースハム	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ にら しょうが	こめ はるさめ さとう	ごま油
22 (水)	ごはん 白身魚のピリ辛焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁 牛乳 洋梨のタルト	861 32 21.5 3.07	メルルーサ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ りんご	こめ じゃがいも さとう 洋梨のタルト	さとう
23 (木)	ごはん 厚焼き卵 すき焼き風煮 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	872 35 28.4 2.87	ぶた肉 たまご とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	こめ さとう	サラダ油
24 (金)	ベベロンチーノ ハムのイタリアンマリネ 給食週間 野菜スープ 牛乳 フルーツカクテル (24日~30日)	822 28.9 28.6 2.74	ベーコン ロースハム	牛乳	ブロッコリー にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ しいたけ フルーツ	スパゲティ オリーブ油	サラダ油 オリーブ油
27 (月)	ガバオライス カレースープ 牛乳 ミルクプリン 世界の料理	883 31 24.9 3.81	ぶた肉 たまご	牛乳	ピーマン トマト グリーンピース	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま油
28 (火)	ごはん 酢豚 ナムル わかめスープ 牛乳 フルーツ杏仁風プリン	830 30 19 3.07	ぶた肉	牛乳	にら にんじん ピーマン	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ	こめ じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油
29 (水)	ウインナーピラフ もちもちピロシキ シーザーサラダ ボルシチ 牛乳	861 27.2 33.6 3.09	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん ピーマン アスパラ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり カリフラワー ピート	こめ ピロシキ	オリーブ油
30 (木)	讃岐うどん さつま芋入りかき揚げ がめ煮 牛乳 みかん 郷土料理	816 28.6 26.5 2.61	とり肉 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ れんこん しいたけ みかん	さぬきうどん さつまいも 薄力粉	サラダ油
31 (金)	ごはん カレイの奄田揚げ 炒り豆腐 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	860 37.1 25.1 3.06	カレイ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ もやし	こめ さとう	サラダ油

給食献立予定表リニューアル!!

※都合により、多少の変更があります。

今までは、給食で使用する主な材料を赤・緑・黄の3色食品群に分けていました。今年から、さらに詳しく6つの基礎食品群に分けて記載することにしました。

