



# 給食献立予定表

学悠館高等学校



はリクエスト献立です！！

日付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく(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	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製 品	緑黄色野菜	淡色野菜 果物・きのこ	米・パン・麵 いも・さとう	油脂
3 (月)	セルフ手巻き寿司 ひじきと豚肉の炒め煮 すまし汁 牛乳 節分豆 <b>行事食</b>	836 34.7 22.7 3.83	ぶた肉 たまご はんぺん 節分豆	牛乳 ひじき	ほうれん草 きぬさや	ねぎ	こめ さとう	サラダ油
4 (火)	オムライス ゴロゴロサラダ 野菜スープ 牛乳 フルーツゼリー	908 31 31.9 3.34	とり肉 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー きぬさや	キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム	こめ さとう	バター
5 (水)	ごはん 麻婆豆腐 てんぐにらまんじゅう もやしスープ ワカメとしらたきの中華サラダ 牛乳	833 32 27.6 3.21	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく ねぎ しょうが きゅうり	こめ 片栗粉 しらたき さとう	ごま油
6 (木)	ピザトースト オムレツ ボンデーナツ 牛乳 ブロッコリーとじゃがいものソテー ほうれん草スープ	870 30.8 41.5 3.84	ベーコン オムレツ	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン ブロッコリー	ニンニク たまねぎ マッシュルーム コーン	パン じゃがいも ボンデーナツ	サラダ油
7 (金)	ごはん チキン南蛮 さつま汁 マンゴープリン 牛乳 <b>郷土料理</b>	882 31.4 34 2.48	とり肉 みそ たまご	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ	こめ 片栗粉 さとう さといも	サラダ油 マヨネーズ
10 (月)	赤飯 鱈の照り焼き きんぴらゴボウ 味噌汁 牛乳 お祝いデザート <b>祝</b>	900 35.5 29.9 2.32	あずき ぶり みそ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが ねぎ なめこ	こめ さとう	ごま油
12 (水)	ごはん 豚肉のくわ焼き 辛子マヨ和え じゃがいもの炒め煮 味噌汁 牛乳 <b>Happy Valentine's Day</b>	883 31.6 24.2 3.19	ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ
13 (木)	コッペパン コロッケ ツナサラダ <b>行事食</b> ハートパスタ入りミネストローネ 牛乳 チョコプリン	886 30 33.6 3.41	ベーコン ツナ	牛乳	トマト にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	パン コロッケ マカロニ	サラダ油 マヨネーズ チョコレート
14 (金)	鶏ごぼうごはん かつおのみぞれ煮 田舎煮 柴漬け 味噌汁 牛乳	817 35.2 28.6 3.56	とり肉 かつお ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう	こめ さとう こんにやく さといも	
17 (月)	親子丼 大根のきんぴら風 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	851 32.6 24.9 3.35	とり肉 たまご みそ	牛乳	みつば さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごま油
18 (火)	ごはん シンギスカン風炒め物 春雨サラダ かきたま汁 牛乳 ももゼリー	886 33.1 26 2.7	ぶた肉 ロースハム たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり りんご	こめ はるさめ 片栗粉 さとう	サラダ油 ごま油
19 (水)	コーンピラフ チキンのミンチカツ ポトフ 牛乳 ミルクゼリー果実ソース	857 29.5 22.6 2.47	ぶた肉 チキンミンチカツ	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ キャベツ にんにく	こめ じゃがいも さとう	サラダ油
20 (木)	味噌ラーメン 餃子ロール きゅうりとえのきの中華和え 牛乳 杏仁豆腐	811 32.7 27 3.97	ぶた肉 みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのき	ラーメン さとう 杏仁豆腐	ごま油 バター
21 (金)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 牛乳	845 33.1 22 3.03	ぶた肉 あぶらあげ かつお節 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが ねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう 片栗粉	サラダ油
25 (火)	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしサラダ 味噌汁 牛乳 アセロラゼリー	887 33.4 30.3 2.36	とり肉 たまご みそ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし きゅうり キャベツ	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	ごま油 サラダ油
26 (水)	ごはん 魚磯辺揚げ 小松菜の煮浸し かぼちゃそぼろあんかけ 豚汁 牛乳	914 38.5 25.1 3.19	ホキ ぶた肉 とり肉 あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにやく 片栗粉	サラダ油
27 (木)	あんかけ焼きそば 生姜風味スープ 辛子和え 牛乳 レモンゼリー	827 32.3 26.6 3.76	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ はくさい もやし たけのこ	焼きそば麵 片栗粉	サラダ油 ごま油
28 (金)	シーフードカレーライス コンソメスープ さっぱりサラダ 牛乳 いちごムース	904 28.7 23.9 3.68	シーフードミックス たまご	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ 福神漬	こめ じゃがいも さとう いちごムース	サラダ油

※都合により、多少の変更があります

