



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) | 血や肉になる | | 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 |
| 1 (水) | ロコモコ丼 キャベツのカレーサラダ 野菜スープ 牛乳 | 857 33.6 28.7 2.86 | ぶた肉 たまご | 牛乳 | にんじん きぬさや | キャベツ しいたけ | こめ さとう | オリーブ油 |
| 2 (木) | ごはん 鮭の胡麻焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁 牛乳 抹茶プリン | 856 33 22.2 2.74 | 鮭 みそ | 牛乳 | かぼちゃ こまつな | たまねぎ | こめ さとう | |
| 3 (金) | ごはん 野菜コロッケ ごぼうピリ辛炒め さつまいも汁 牛乳 | 841 23.1 23.6 2.61 | とり肉 みそ | 牛乳 | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ キャベツ | こめ さとう | サラダ油 |
| 6 (月) | ごはん とり天チリソース添え スパゲティーサラダ 味噌汁 牛乳 | 915 32.8 29.8 2.36 | とり肉 たまご みそ | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく | こめ スパゲティー じゃがいも さとう | サラダ油 マヨネーズ |
| 7 (火) | セタそうめん チーズはんぺんフライ 田舎煮 牛乳 蒟蒻ゼリー (ソーダ) | 785 27.6 19.8 5 | たまご はんぺん 魚肉ソーセージ | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれんそう | きゅうり もやし だいこん | そうめん じゃがいも さとう | サラダ油 |
| 8 (水) | 豚丼 竹輪のサラダ 味噌汁 牛乳 ミルクみかんゼリー | 874 31.1 26.6 3.57 | ぶた肉 ちくわ あぶらあげ みそ | 牛乳 | こまつな にんじん | キャベツ たまねぎ きゅうり みかん缶詰 | こめ さとう | サラダ油 |
| 9 (木) | ごはん ふくさ卵 しらたきの炒め煮 ごま和え 実だくさん味噌汁 牛乳 | 888 34.4 29.1 3.54 | とり肉 ぶた肉 たまご みそ | 牛乳 | にんじん きぬさや こまつな ほうれんそう | ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ | こめ さといも さとう | サラダ油 |
| 10 (金) | ごはん 豚肉のんにく黒胡椒焼き 牛乳 ポテトサラダ けんちん汁 キウイフルーツ | 819 27.1 23.3 2.8 | ぶた肉 あぶらあげ とうふ ロースハム | 牛乳 | にんじん ピーマン | キャベツ ごぼう きゅうり だいこん | こめ じゃがいも さといも さとう | ごま油 マヨネーズ |
| 13 (月) | ごはん 豚キムチ ナムル わかめスープ 牛乳 中華ごま団子 | 893 29.9 24.7 2.89 | ぶた肉 | 牛乳 | こまつな にら | はくさい たまねぎ にんにく もやし | こめ さとう ごま団子 | ごま油 |
| 14 (火) | ごはん 白身魚フライタルタルソース チンゲンサイの煮浸し 味噌汁 牛乳 | 850 27.1 31.1 2.73 | ほきフライ たまご あぶらあげ みそ | 牛乳 | チンゲンサイ きぬさや パセリ | たまねぎ キャベツ | こめ | サラダ油 マヨネーズ |
| 15 (水) | 食パン チリコンカン フライドポテト チーズサラダ オニオンスープ 牛乳 | 807 35.4 30.8 3.68 | 牛肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト パセリ | たまねぎ にんにく キャベツ | パン じゃがいも さとう | サラダ油 オリーブ油 |
| 16 (木) | ジャンバラヤ コールスロー ベーコンスープ 牛乳 カルピスゼリー | 816 21.1 29 2.43 | ウインナー ベーコン | 牛乳 | ほうれんそう にんじん ピーマン トマト | たまねぎ キャベツ にんにく | こめ さとう じゃがいも | サラダ油 オリーブ油 |
| 17 (金) | ごはん 豚肉のしょうが炒め ごま醤油和え 味噌汁 牛乳 みたらし団子 | 895 32.1 24.8 3.07 | ぶた肉 あぶらあげ みそ | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ しょうが もやし | こめ 片栗粉 白玉団子 | サラダ油 |
| 20 (月) | ごはん 鶏肉七味焼き じゃがいもの炒め煮 味噌汁 牛乳 メロンゼリー | 847 30.5 23.6 2.57 | とり肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん いんげん ほうれんそう | にんにく たまねぎ | こめ じゃがいも さとう | サラダ油 ごま油 |
| 21 (火) | コーンピラフ チキンナゲット レモンマヨサラダ ポトフ 牛乳 | 828 25.1 26.7 2.67 | ぶた肉 チキンナゲット | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも | サラダ油 マヨネーズ |
| 22 (水) | 盛岡じゃじゃ麺 芋フライ 炒り卵と野菜のソテー 牛乳 すいか | 815 29.1 31.1 3.87 | とり肉 たまご みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン | ねぎ にんにく きゅうり しいたけ | うどん パン粉 じゃがいも さとう | サラダ油 ごま油 |
| 27 (月) | ごはん アジフライ ひじきの炒り煮 豚汁 牛乳 | 824 29.8 24.4 2.6 | アジフライ ぶた肉 みそ | 牛乳 ひじき | にんじん | キャベツ だいこん ごぼう ねぎ | こめ じゃがいも さとう | サラダ油 |
| 28 (火) | ごはん 豆腐と豚肉の中華風炒め 豆サラダ 味噌汁 牛乳 | 806 27.9 25.1 2.51 | ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん えだまめ | ねぎ きゅうり もやし ごぼう | こめ さとう | サラダ油 マヨネーズ |
| 29 (水) | 大豆のドライカレーライス シーザーサラダ ほうれん草スープ 牛乳 プリン | 816 27.8 25.2 3.19 | ぶた肉 大豆 | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり | こめ さとう プリン | サラダ油 |

※都合により多少の変更があります。