



# 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) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全にする		血や肉になる		体の調子を整える		力や体温となる	
			1群	2群	3群	4群				
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物		穀類・油脂・砂糖			
1 (水)	★醤油ラーメン ビビンバ風和え物 牛乳 餃子 杏仁ゼリー	829 30.6 31 3.43	牛乳	ぶた肉	こまつな ほうれん草 にんじん もやし	ねぎ しょうが チェリー	ラーメン 杏仁ゼリー ごま油			
2 (木)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 粉ふき煮 味噌汁 牛乳 ★エクレア	925 31.4 32.1 2.92	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン にんにく とうがらし	キャベツ もやし たまねぎ じゃがいも	こめ さとう エクレア サラダ油			
3 (金)	野菜かき揚げ丼 厚焼き卵 牛乳 白菜とえのきのお浸し 味噌汁	899 26.4 23.6 3.47	牛乳 たまご	かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん いんげん はくさい もやし	たまねぎ ごぼう えのきたけ わかめ	こめ 薄力粉 さとう サラダ油			
6 (月)	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 味噌汁 牛乳 ほうれん草のごま油和え いちごブルーチェ	846 32.5 27.7 3.15	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん	しょうが にんにく わかめ いちご	こめ ごま油			
7 (火)	ごはん 白身魚のカレーフリッター 豚汁 牛乳 ごぼうピリ辛炒め きゅうりとわかめの酢の物	850 37.4 22.7 3.38	牛乳 たまご	メルルーサ ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん とうがらし だいこん ごぼう	ねぎ きゅうり わかめ じゃがいも	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	サラダ油		
8 (水)	ごはん ガリバタチキン炒め 味噌汁 牛乳 もやしとニラの和え物 米粉のカップケーキ	810 28 25.8 2.4	牛乳	とり肉 みそ	にんじん ほうれん草 にら にんにく	ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう カップケーキ バター	サラダ油		
9 (木)	セルフホットドッグ 星のコロッケ シーザーサラダ あざりのチャウダー 牛乳	867 33.3 40.5 3.77	牛乳	ウインナー あざり	にんじん アスパラ ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ じゃがいも	パン 薄力粉 バター サラダ油			
10 (金)	ガパオライス ゴロゴロサラダ トムヤムクン 牛乳  タイ料理	872 37.3 28.6 4.22	牛乳 たまご	ぶた肉 えび	にんじん ブロッコリー チンゲン菜 トマト	たまねぎ きゅうり にんにく	こめ さとう ごま油	サラダ油		
13 (月)	ごはん ★すき焼き風煮 味噌汁 じゃがいものシャッキリ炒め 牛乳 柿	911 36.1 30.1 2.74	牛乳	牛肉 とうふ みそ	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	はくさい たまねぎ じゃがいも 柿	こめ さとう ごま油 サラダ油			
14 (火)	ごはん チキンカツ シルバーサラダ 味噌汁 牛乳 クリームブッセ	963 38.5 30.6 1.89	牛乳 たまご	とり肉 ロースハム みそ	にんじん ほうれん草 たまねぎ きゅうり	キャベツ ごぼう	こめ 薄力粉 パン粉 はるさめ	さとう クリームブッセ オリーブ油 サラダ油		
15 (水)	ちゃんぽん ちくわ磯辺揚げ 野菜とさつまあげのごま和え 牛乳 カステラ	934 43.1 29.9 4.37	牛乳	ぶた肉 シーフード ちくわ さつまあげ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 しょうが	にんにく もやし のり きくらげ	ちゃんぽん麺 薄力粉 さとう カステラ	サラダ油		
16 (木)	ワカメごはん いわしおかか煮 ふくさ卵 味噌汁 牛乳 大学芋	879 31.5 23.8 3.53	牛乳	いわし とり肉 みそ	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう	ひじき わかめ しいたけ さつまいも	こめ さとう サラダ油			
17 (金)	★オムハヤシ チキンのオープン焼き ミネストローネ 牛乳 ブッシュドノエル 	1174 46.5 50.8 5.35	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉	にんじん コーン グリーンピース コーン	にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム	こめ 大麦 マカロニ ケーキ	バター サラダ油		
20 (月)	中華丼 シューマイ ナムル 卵スープ 牛乳 マンゴープリン	879 35.6 28.6 4.19	牛乳 たまご	ぶた肉	ピーマン にんじん こまつな はくさい	もやし ねぎ しょうが きくらげ	こめ 片栗粉 さとう マンゴープリン	ごま油 サラダ油		
21 (火)	ごはん 鮭の塩麹焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 大根の味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト 	842 40.2 18 3.49	牛乳 ヨーグルト	さけ とり肉 あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん わかめ アロエ		こめ 片栗粉			
22 (水)	★メロンパン ★えびグラタン ハムのマリネサラダ ポトフ 牛乳	820 33.4 30.5 3.24	牛乳 スキムミルク チーズ たまご	ベーコン えび	にんじん トマト いんげん たまねぎ	きゅうり じゃがいも	パン マカロニ 薄力粉 さとう	バター オリーブ油 サラダ油		
23 (木)	チキンカレーライス オニオンスープ グリーンサラダ 牛乳 イチゴプリン	920 27.7 25.6 3.5	牛乳	とり肉 ベーコン	にんじん アスパラ カリフラワー たまねぎ	にんにく しょうが きゅうり じゃがいも	こめ 大麦 イチゴプリン サラダ油			

※都合により多少の変更があります。