



8・9月献立予定表



足利工業高校定時制

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	主に体をつくる		主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる
			1群 乳・乳製品・卵	2群 魚介・肉・豆	3群 野菜・いも・果物	4群 穀類・種実・油脂・砂糖
8月29日 金	中華丼 チキンナゲット もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ ガリガリ君(ソーダ) 牛乳	898 31.9 25.3 4.3	うすら卵 牛乳	豚肉 なると とり肉	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ はくさい キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ もやし	精白米 大麦 ごま油 三温糖 サラダ油 でん粉 かき氷 はるさめ
1月	【防災の日メニュー】 長期保存用パン クリームシチュー 牛乳 ポテチ入り大豆ツナサラダ ライスクッキー	1123 30.7 50.9 4.7	牛乳	とり肉 ツナ 大豆	にんじん じゃがいも ブロッコリー たまねぎ こまつな キャベツ	チョコパン バター クッキー ポテトチップス シチュールウ ドレッシング
2月 火	麦飯 白身魚みそマヨネーズ焼き もやし青菜ソテー 鶏大根 みそ汁 オレンジ 牛乳	834 35.7 24.6 3.5	牛乳	たら とり肉	パセリ たまねぎ もやし ほうれんそう とうもろこし ごぼう にんじん だいこん えだまめ キャベツ オレンジ	精白米 大麦 マヨネーズ 三温糖 サラダ油
3月 水	麦飯 煮込みハンバーグ コールスロー ブロッコリーとじゃがいもソテー レタスのスープ 牛乳	820 26.6 25.2 3.2	牛乳	豚肉 とり肉 ウインナー	ブロッコリー たまねぎ レタス にんじん じゃがいも キャベツ えのきたけ とうもろこし	精白米 大麦 サラダ油 三温糖 ドレッシング デミグラスソース
4月 木	麦飯 鯖(さば)竜田揚げおろしソース 野菜炒め 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	894 34.1 25.1 3.2	牛乳 ヨーグルト	さば とり肉 油揚げ	にら だいこん にんにく にんじん キャベツ しょうが かぼちゃ たまねぎ なす もやし パイン みかん もも	精白米 大麦 サラダ油 三温糖 でん粉
5月 金	キーマカレー マセドアンサラダ コンソメスープ 牛乳	884 30.2 29.4 2.6	牛乳	豚肉 ハム	にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン こまつな マッシュルーム トマト パセリ にんにく しょうが チンゲンサイ じゃがいも	精白米 大麦 バター 三温糖 マヨネーズ グラニュー糖 カレーパウダー
8月	麦飯 鶏肉イタリアンソテー スパゲティソテー(バジル) ラタトゥイユ たまごスープ 牛乳	923 32.3 34.9 4.2	鶏卵 牛乳	とり肉 ウインナー	トマト たまねぎ ピーマン にんにく バジル ほうれんそう なす にんじん ズッキーニ	精白米 大麦 ドレッシング スパゲティ サラダ油
9月 火	冷やし中華 手作りチキンカツ レモンカスタードタルト 牛乳	970 46.5 26.9 4.3	鶏卵 牛乳	ハム とり肉	トマト もやし サニーレタス きゅうり のり	中華めん ごま油 小麦粉 パン粉 サラダ油 グラニュー糖 タルト
10月 水	麦飯 いなだ照焼 春雨チャブチエ 筑前煮 みそ汁 ミルメーク	824 33.3 23.3 3	牛乳	いなだ とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ なめこ にら オクラ ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん しいたけ たけのこ	精白米 大麦 ごま油 三温糖 サラダ油 はるさめ ミルメーク
11月 木	親子丼 竹輪のサラダ みそ汁 グレープフルーツ 牛乳	869 33.6 24.6 2.9	鶏卵 牛乳	とり肉 竹輪	にんじん たまねぎ こねぎ しいたけ みつば のり きゅうり グレープフルーツ ごぼう しめじ	精白米 大麦 ドレッシング 三温糖
12月 金	麦飯 白身魚フライ 切干にんにく炒め ポークビーンズ みそ汁 バナナ 牛乳	884 34.1 22.8 3.2	牛乳	たら ベーコン 豚肉 大豆 油揚げ	にんじん 切干しだいこん トマト にんにく ねぎ たまねぎ もやし じゃがいも バナナ	精白米 大麦 サラダ油 三温糖 ごま油 パン粉 小麦粉
16月 火	麦飯 回鍋肉(ホイコーロー) 春巻き ナムル 中華スープ 牛乳	884 30.5 32.5 3	牛乳	豚肉 豆腐	にんじん もやし キャベツ ねぎ ピーマン しょうが えのきたけ たまねぎ わかめ きゅうり みずな のり	精白米 大麦 ごま油 三温糖 サラダ油 春巻きの皮 ドレッシング
17月 水	麦飯 鶏肉ハニーマスタード焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダ にんにくスープ 牛乳	849 31.9 30.7 2.9	鶏卵 牛乳	とり肉 ツナ ベーコン	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり にんにく	精白米 大麦 サラダ油 フランスパン マヨネーズ はちみつ マカロニ
18月 木	麦飯 コーンコロッケ 肉野菜炒め ごぼうサラダ みそ汁 牛乳	867 26.7 30 3	牛乳	豆乳 豚肉	チンゲンサイ とうもろこし わかめ にんじん もやし ねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	精白米 大麦 サラダ油 三温糖 ドレッシング パン粉 小麦粉 マヨネーズ
19月 金	ミートボールカレーライス こんにゃくサラダ トマトとたまごのスープ 牛乳	884 27.2 25 5	鶏卵 牛乳	豚肉 とり肉	にんじん たまねぎ オクラ じゃがいも トマト こんにゃく パセリ わかめ	精白米 大麦 バター 三温糖 カレーパウダー
22月	チキンピラフ 鱈(たら)トマトクリーム煮 キャベツスープ 杏仁ゼリー 牛乳	802 37.4 16.6 3	牛乳 チーズ	とり肉 たら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム トマト エリンギ にんにく ほうれんそう グリンピース	精白米 大麦 サラダ油 小麦粉 ゼリー 杏仁豆腐
24月 水	冷しゃぶうどん たまご焼き きびなごフライ 磯和え プリン 牛乳	826 33.8 27.7 4.5	鶏卵 牛乳	豚肉 なると きびなご	オクラ きゅうり ほうれんそう こねぎ にんじん じゃがいも もやし のり	うどん サラダ油 米粉 プリン
25月 木	ごはん 豚肉和風ソテー 焼売(しゅうまい) がんもと野菜の煮物 みそ汁 牛乳	850 35.2 24.1 2.3	牛乳	豚肉 がんもどき	ピーマン たまねぎ もやし にんじん だいこん じゃがいも いんげん しょうが しめじ しいたけ ねぎ	精白米 大麦 サラダ油 しゅうまいの皮 三温糖
26月 金	麦飯 鶏肉レモンペッパー焼き フライドポテト ブロッコリーサラダ トマトスープ 牛乳	846 28.8 32.8 2.8	鶏卵 牛乳	とり肉 ウインナー	パセリ じゃがいも ブロッコリー レタス たまねぎ トマト キャベツ にんじん	精白米 大麦 サラダ油 三温糖 マヨネーズ
29月	五目チャーハン はんぺんチーズフライ 棒々鶏(バンバンジー) かにたまスープ アセロラゼリー 牛乳	817 31.1 21.9 4.4	鶏卵 チーズ 牛乳	焼き豚 はんぺん とり肉 かに風味かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ みつば もやし きゅうり えのきたけ	精白米 大麦 サラダ油 でん粉 ドレッシング 小麦粉 パン粉 ゼリー
30月 火	麦飯 鯖(さば)みそ煮 もやしとにらのピリ辛炒め 肉じゃが すまし汁 ジョア	815 29 23.9 2.6	ジョア	さば 豚肉	にら もやし しいたけ にんじん しらす たまねぎ オクラ じゃがいも だいこん こまつな グリンピース	精白米 大麦 サラダ油 三温糖

※都合により献立を変更する場合があります

9月1日は…

防災の日



【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】

エネルギー 860kcal たんぱく質 32g 脂質 24g 塩分 2.5g