



給食献立予定表



は、リクエスト献立です♪

学悠館高等学校

日付	献立名	加味-(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 乳・乳製品・卵	2群 魚介・肉・豆・豆製品	3群 野菜・いも・果物		4群 穀類・油脂・砂糖	
1(木)	ごはん 肉じゃが かんぴょうサラダ 味噌汁 牛乳 ラ・フランスゼリー	906 30 24.1 3.24	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん きぬさや たまねぎ もやし ラ・フランス	かんぴょう えのきたけ じゃがいも	こめ さとう ごま油 サラダ油	
2(金)	ごはん 鮭とチーズのソフトカツ ほうれん草のツナ和え あおさと豆腐の味噌汁 牛乳 ととやき	870 29.3 28.8 2.5	牛乳 チーズ	鮭 とうふ ツナ みそ	ほうれん草 キャベツ あおさ		こめ ととやき マヨネーズ サラダ油	
5(月)	ごはん 肉団子の酢豚風 竹輪ときゅうりのごま酢和え きのこの生姜風味スープ 牛乳 青りんごゼリー	887 28.3 23.2 3.86	牛乳	肉団子 ちくわ	にんじん ピーマン チンゲン菜 たまねぎ えのきたけ	ねぎ たけのこ きゅうり	こめ 片栗粉 さとう ごま油	サラダ油
6(火)	ごはん 鶏肉のピリ辛チーズ焼き なめこの味噌汁 野菜マヨネーズサラダ 牛乳 ミルクゼリー	881 40.1 24.8 3.16	牛乳 スキムミルク チーズ	とり肉 とうふ みそ	にんじん コーン キャベツ きゅうり じゃがいも	ねぎ にんにく なめこ	こめ さとう マヨネーズ オリーブ油	ごま油
7(水)	豚しゃぶうどん ちくわ磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 牛乳 抹茶プリン	796 34.8 29 5.64	牛乳 たまご	ぶた肉 ちくわ	きゅうり あおさ キャベツ にんじん	塩昆布	うどん 薄力粉 サラダ油	
8(木)	ごはん お月見ハンバーグ 野菜ソテー ほうれん草スープ 牛乳 お月見ゼリー	854 28.8 26.5 3.76	牛乳 たまご	ハンバーグ	ほうれん草 ピーマン キャベツ たまねぎ		こめ 薄力粉 バター サラダ油	
9(金)	ごはん 豆腐と豚肉の中華風炒め さつまいもサラダ 味噌汁 牛乳	887 25.9 26.4 2.61	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん チンゲン菜 たまねぎ きゅうり さつまいも	にんにく きゅうり わかめ	こめ さとう マヨネーズ サラダ油	
12(月)	とり天丼 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳 いちごブルーチェ	867 34.7 25.9 2.79	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	こまつな にんじん たまねぎ もやし	しょうが にんにく	こめ 大麦 薄力粉 片栗粉	さとう サラダ油
13(火)	ごはん ハムカツ 豚肉ときのこのバターソテー 味噌汁 牛乳 巨峰ゼリー	850 29 25 3.11	牛乳	ぶた肉 ハム あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ	ひらたけ マッシュルーム	こめ 薄力粉 パン粉 バター	サラダ油
14(水)	ごはん 豚肉のにんにく黒胡椒炒め 味噌汁 たこ焼き わかめの酢の物 牛乳	847 31.5 24.9 3.17	牛乳	ぶた肉 たこ かつおぶし みそ	こまつな にんじん ピーマン なす	キャベツ たまねぎ ごぼう わかめ	こめ 薄力粉 さとう マヨネーズ	サラダ油
15(木)	ごはん ヤシオマスのたまり漬け焼き 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	824 46.6 21.7 2.85	牛乳	ヤシオマス 高野豆腐 あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん ごぼう	もやし こまつな えのきたけ しいたけ	こめ さとう	
16(金)	セレクト揚げパン ロールキャベツ マカロニサラダ コーンチャウダー 牛乳	919 38.8 41.3 3.99	牛乳 スキムミルク	牛肉 ぶた肉 ロースハム ベーコン	にんじん トマト コーン たまねぎ	キャベツ きゅうり 白インゲン じゃがいも	パン マカロニ さとう マヨネーズ オリーブ油 サラダ油	
20(火)	ごはん チキン南蛮 人参しりしり さつまい 牛乳	922 35.7 36 2.81	牛乳 たまご	とり肉 ツナ みそ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	だいこん ごぼう さといも	こめ 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ	ごま油 サラダ油
21(水)	ナシゴレン チーズフライ ゴロゴロサラダ ポトフ 牛乳	901 36.9 29.3 3.7	牛乳 チーズ たまご	とり肉 えび	にんじん ピーマン ブロッコリー インゲン	たまねぎ きゅうり じゃがいも	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	サラダ油
22(木)	豆乳担々麺 シューマイ もやしときゅうりの中華和え 牛乳	900 44.7 34.5 6.58	牛乳	ぶた肉 豆乳	チンゲン菜 ねぎ もやし きゅうり	えのきたけ	ラーメン さとう ごま油	
26(月)	親子丼 ひじきサラダ 味噌汁 牛乳 ぶち大福	926 33.7 29.4 3.25	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん みつば コーン えだまめ	たまねぎ だいこん ごぼう ひじき	こめ 大麦 さとう ぶち大福	マヨネーズ
27(火)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳	830 33.8 25.3 2.98	牛乳	ぶた肉 ロースハム とうふ みそ	にんじん チンゲン菜 ねぎ きゅうり	にんにく しょうが きくらげ	こめ 春雨 片栗粉 さとう	ごま油
28(水)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 厚焼卵 ほうれん草のごま油和え 味噌汁 牛乳	863 34.5 30.5 3.02	牛乳 たまご	ぶた肉 厚揚げ あぶらあげ みそ	ほうれん草 にんじん ピーマン ごぼう	もやし にんにく しょうが	こめ さとう ごま油 サラダ油	
29(木)	ごはん アユの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 梨	901 38 30.7 2.57	牛乳	あゆ みそ	にんじん 切干大根 もやし わかめ	梨	こめ 片栗粉 さとう サラダ油	
30(金)	コーンライス ビーフシチュー オムレツ グリーンサラダ 牛乳	927 26.4 38.8 4.84	牛乳 オムレツ	牛肉	にんじん トマト ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ じゃがいも	こめ 大麦 バター サラダ油	

※都合により多少の変更があります。

