



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 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 小松菜とえのきのお浸し 味噌汁 牛乳 セレクトデザート	904 32.7 22.6 2.75	牛乳		ふた肉 かつおぶし みそ	ごまつな にんじん はくさい たまねぎ	ごぼう えのきたけ じゃがいも	こめ さとう デザート サラダ油	
2(金)	ごはん とり天のチリソースがけ わかめの酢の物 味噌汁 牛乳 ヨーグルト	873 34.1 25.3 3.53	牛乳 ヨーグルト たまご		とり肉 あぶらあげ みそ	キャベツ にんにく しょうが きゅうり	わかめ	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	サラダ油
5(月)	中華丼 シューマイ ほうれん草のごま油和え かきたま汁 牛乳	865 36.1 27.6 3.5	牛乳 たまご		ふた肉	ほうれん草 にんじん ピーマン はくさい	たまねぎ ねぎ しょうが きくらげ	こめ 大麦 片栗粉 さとう	ごま油 サラダ油
6(火)	ごはん 魚磯辺揚げ キャベツのお浸し 根菜の炒り煮 生揚げの味噌汁 牛乳	822 32.9 22.7 2.37	牛乳		ホキ 生揚げ かつおぶし みそ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ	ねぎ じゃがいも のり	こめ 薄力粉 さとう サラダ油	
7(水)	★カルボナーラ ハムのマリネサラダ ポトフ 牛乳 ティラミススムースケーキ  イタリア料理	829 25 32.7 2.97	牛乳 チーズ		ベーコン ロースハム	にんじん インゲン たまねぎ きゅうり	じゃがいも	スバゲティー さとう ティラミススムースケーキ オリーブ油	
8(木)	ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 大根のきんぴら 味噌汁 牛乳 いちごブルーチェ	839 28.8 27.1 3.8	牛乳		とり肉 みそ	ほうれん草 にんじん インゲン とうがらし	だいこん ねぎ さといも	こめ さとう ごま油	
9(金)	ごはん ★すき焼き風煮 厚焼き卵 かんぴょうのごま酢和え 味噌汁 牛乳	875 35.6 23.8 2.99	牛乳		ふた肉 焼き豆腐 みそ	ごまつな にんじん はくさい たまねぎ	ねぎ きゅうり じゃがいも かんぴょう	こめ さとう サラダ油	
12(月)	二色丼 小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 牛乳 ★チュロス	869 39.3 27.8 2.75	牛乳		とり肉 豆腐 かつおぶし みそ	ごまつな にんじん きぬさや たまねぎ		こめ 大麦 さとう チュロス	サラダ油
13(火)	ごはん 油淋鶏 玉ねぎときゅうりの甘酢和え もやしスープ 牛乳 青りんごゼリー	868 30.3 24.7 3.08	牛乳		とり肉	にんじん にら キャベツ もやし	きゅうり にんにく しょうが わかめ	こめ 片栗粉 さとう ごま油	サラダ油
14(水)	ごはん 豚肉の野菜味噌炒め 大根のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	851 34.2 27.2 2.77	牛乳		ふた肉 みそ	ほうれん草 にんじん ピーマン グリーンピース	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	こめ 片栗粉 さとう サラダ油	
15(木)	五目釜めし いわしの生姜煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 牛乳	864 30.9 29.1 3.37	牛乳		いわし ツナ 豆腐 みそ	ほうれん草 にんじん こねぎ ごぼう	しょうが じゃがいも	こめ マヨネーズ サラダ油	
16(金)	ピザトースト ★フライドチキン マカロニサラダ あざりのチャウダー 牛乳 クリスマスケーキ 	1077 40.5 54.5 3.8	牛乳		とり肉 ベーコン あざり	にんじん トマト ピーマン たまねぎ	きゅうり にんにく じゃがいも	パン マカロニ さとう マヨネーズ	バター クリスマスケーキ オリーブ油 サラダ油
19(月)	ごはん ★かに玉 揚げ餃子 ナムル 春雨スープ 牛乳	862 33.1 25.5 3.64	牛乳 たまご		かにかま ふた肉	にんじん ごまつな はくさい たまねぎ	もやし しいたけ きくらげ	こめ 片栗粉 はるさめ さとう	ごま油 サラダ油
20(火)	ごはん 手作りメンチカツ 味噌汁 わかめとしらたきの中華サラダ 牛乳	859 30 28.7 2.77	牛乳 たまご		ふた肉 あぶらあげ みそ	ごまつな にんじん たまねぎ キャベツ	きゅうり わかめ	こめ 薄力粉 パン粉 さとう	サラダ油
21(水)	エビピラフ さつまいもコロケ チーズサラダ オニオンスープ 牛乳	828 25.8 23.1 3	牛乳 チーズ たまご		エビ ふた肉 ベーコン	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ	キャベツ きゅうり さつまいも	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	サラダ油
22(木)	ごはん ジンギスカン風炒め かぼちゃのいとこ煮 せんべい汁 牛乳 北海道・東北地方の郷土料理 	923 30.5 24.2 2.2	牛乳		ふた肉 とり肉 あずき	かぼちゃ にんじん ピーマン たまねぎ	だいこん ごぼう ねぎ りんご	こめ せんべい さとう サラダ油	
23(金)	冬野菜のカレーライス ゴロゴロサラダ ほうれん草スープ 牛乳 クリスマスデザート	922 26.9 29 4.2	牛乳		とり肉	ほうれん草 かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう きゅうり さといも	こめ 大麦 デザート サラダ油	

※都合により多少の変更があります。