



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)	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			
11 (火)	チキンカレーライス グリーンサラダ ほうれん草スープ 牛乳 お祝いいちごゼリー	831 27.3 22.5 3.5	牛乳		とり肉	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー じゃがいも アスパラガス いちご	こめ 大麦 サラダ油		
12 (水)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜の煮浸し けんちん汁 牛乳 原宿ドッグ	941 36.1 30.8 2.7	牛乳		ぶた肉 とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな もやし たまねぎ しょうが だいこん さといも	こめ 片栗粉 原宿ドッグ サラダ油		
13 (木)	じゃがいも入り焼きそば 餃子ロール もやしときゅうりの中華和え かきたま汁 牛乳	842 28.3 41 4.3	牛乳 たまご		ぶた肉	にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ じゃがいも もやし	焼きそば麺 サラダ油 片栗粉 さとう ごま油		
14 (金)	とり天丼 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳 県産ヨーグルト	917 37.4 28.4 3.4	牛乳 ヨーグルト たまご		とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん しょうが こまつな えのきたけ ごぼう ひじき にんにく	こめ サラダ油 大麦 薄力粉 片栗粉		
17 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいものそばろ煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 牛乳	849 31.9 23.2 3.3	牛乳 たまご		ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ こんぶ ねぎ じゃがいも	こめ サラダ油 パン粉 片栗粉 さとう		
18 (火)	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 豚汁 菜の花のごま油和え 牛乳 パナナケーキ	866 36.5 20.1 3	牛乳		ホキ ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ 菜の花 ごぼう だいこん だいこん ごぼう じゃがいも	こめ ごま油 薄力粉 サラダ油 さとう バター		
19 (水)	食パン メンチカツ スパゲティーサラダ 和風ポトフ 牛乳	847 31.4 31 3.6	牛乳		ぶた肉 ロースハム	にんじん じゃがいも いんげん たまねぎ きゅうり	パン さとう スパゲティー ジャム 薄力粉 サラダ油 パン粉		
20 (木)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	820 32.7 24.7 3.2	牛乳		ぶた肉 とうふ みそ	にんじん きゅうり とうがらし わかめ たまねぎ ねぎ	こめ ごま油 はるさめ 片栗粉 さとう		
21 (金)	親子丼 きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳 とと焼き	906 32.4 25.5 2.8	牛乳 たまご		とり肉 みそ	にんじん ごぼう みつば わかめ とうがらし じゃがいも たまねぎ	こめ ごま油 大麦 さとう とと焼き		
24 (月)	ウインナーピラフ トマトミートオムレツ ツナサラダ オニオンスープ 牛乳	875 27.4 35 3.2	牛乳 たまご		ウインナー とり肉 ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ トマト きゅうり コーン	こめ 大麦 サラダ油		
25 (火)	醤油ラーメン 蒸しシューマイ 牛乳 わかめとしらたきの中華サラダ シューチーズ	852 31.5 38 4	牛乳		ぶた肉	にんじん しょうが こまつな ねぎ きゅうり	ラーメン さとう シューチーズ ごま油		
26 (水)	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 味噌汁 アスパラと竹輪のマヨ和え 牛乳 ミルクプリン	928 36.2 33.8 3.2	牛乳		ぶた肉 ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが アスパラガス にんにく ねぎ ぶなしめじ ごぼう	こめ マヨネーズ ミルクプリン ごま油		
27 (木)	ごはん 鯖の竜田揚げ ほうれん草のツナ和え 味噌汁 牛乳 アセロラゼリー	888 34.5 30.9 2.4	牛乳		さば ツナ あぶらあげ みそ	ほうれん草 きぬさや たまねぎ ごぼう	こめ 片栗粉 マヨネーズ サラダ油		
28 (金)	たけのこご飯 千草焼き 切干大根の炒め煮 野菜のつくね汁 牛乳	815 30.6 25.9 3.9	牛乳 たまご		ぶた肉 とり肉 あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれん草 たけのこ きぬさや しいたけ だいこん	こめ さとう サラダ油		

※都合により多少の変更があります。

給食時間

16:50~17:20

