



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	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全に		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 和風ハンバーグ ほうれん草ソテー ひじきサラダ 味噌汁 牛乳 キウイフルーツ	887 31.8 29.2 3	牛乳 たまご	牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん たまねぎ ひじき キャベツ キウイフルーツ	だいこん ごぼう ひじき みそ	こめ 片栗粉 さとう マヨネーズ	バター		
2 (金)	ごはん マスの西京焼き 小松菜のおかか和え いなか汁 牛乳 セレクトデザート	802 32.9 21.5 2.2	牛乳	マス かつおぶし とうふ みそ	ほうれん草 ごまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう ぶなしめじ えのきたけ	こめ			
5 (月)	タコ飯 鶏肉の七味焼き 根菜の炒り煮 味噌汁 牛乳 歯と口の健康週間ゼリー 歯と口の健康週間 かみかみ献立	831 36 24.4 3.7	牛乳	タコ とり肉 みそ	ごまつな にんじん だいこん ごぼう	にんにく じゃがいも	こめ さとう サラダ油			
6 (火)	コーンライス ポークソテーマトソース スパゲティーソテー ほうれん草スープ 牛乳	891 29.6 30 4.1	牛乳	ぶた肉	ほうれん草 ピーマン トマト パセリ	コーン たまねぎ ぶなしめじ	こめ 大麦 スパゲティー バター	オリーブ油		
7 (水)	ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜炒め きゅうりの浅漬け 実だくさん味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	877 33.5 27.1 3.7	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉 あぶらあげ みそ	ほうれん草 にら にんじん キャベツ	きゅうり じゃがいも しいたけ アロエ	こめ さとう サラダ油			
8 (木)	ペスカトーレ かぼちゃサラダ オニオンスープ 牛乳 ココアワッフル	914 32.9 27.9 3.5	牛乳 チーズ	シーフード あさり ベーコン	にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ	きゅうり にんにく	スパゲティー 片栗粉 さとう ワッフル	オリーブ油 サラダ油		
9 (金)	梅ゆかりご飯 いわしの生姜煮 とちまるくんの厚焼卵 かんぴょうサラダ さつま汁 牛乳 入梅	862 34 24.7 4.4	牛乳 たまご	いわし とり肉 みそ	にんじん コーン だいこん もやし	きゅうり かんぴょう えのきたけ じゃがいも	こめ さとう ごま油			
12 (月)	ごはん 豚肉と野菜のピリッと炒め 粉ふき煮 味噌汁 牛乳 メロンゼリー	835 29 20.7 2.9	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン キャベツ もやし	しょうが わかめ じゃがいも	こめ 片栗粉 さとう サラダ油			
13 (火)	キムチチャーハン 蒸し鶏とキャベツのサラダ ワンタンスープ 牛乳 中華ごま団子	909 29.2 26.4 3.1	牛乳	ぶた肉 とり肉	チンゲン菜 にら にんじん コーン	キムチ キャベツ ねぎ きゅうり	こめ 大麦 中華ごま団子 サラダ油			
14 (水)	食パン ラザニア カラフルサラダ キャベツたっぷりポトフ 牛乳	884 38.2 29.6 4.7	牛乳 スキムミルク チーズ	ぶた肉 ウインナー	にんじん トマト ブロッコリー コーン	カリフラワー キャベツ たまねぎ にんにく	パン パスタ 薄力粉 ブルーベリージャム	バター サラダ油		
15 (木)	赤飯 モロのバター醤油焼き 芋フライ ゆぼとほうれん草の煮浸し かんぴょうの味噌汁 牛乳 県民の日 橋本県民の日	865 37.1 18.7 3	牛乳 たまご	モロ ゆば みそ あずき	ほうれん草 たまねぎ かんぴょう わかめ	じゃがいも	こめ もち米 薄力粉 パン粉	サラダ油		
16 (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	874 37.5 29.4 4.1	牛乳 たまご	ぶた肉 えび	チンゲン菜 ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ きゅうり にんにく ぶなしめじ	こめ 大麦 さとう ごま油			
20 (火)	ビビンバ キムチ和え わかめと豆腐のスープ 牛乳 フルーツ杏仁プリン	815 30.7 25 3	牛乳	ぶた肉 とうふ	ほうれん草 にら にんじん たまねぎ	キムチ もやし わかめ	こめ 大麦 さとう 杏仁プリン	ごま油		
21 (水)	ごはん とんかつ 小松菜とかにかまの和え物 味噌汁 牛乳	934 32.2 35.6 2.4	牛乳 たまご	ぶた肉 かにかま みそ	ごまつな にんじん たまねぎ キャベツ	わかめ	こめ 薄力粉 パン粉 さとう	ごま油 サラダ油		
22 (木)	ワカメご飯 鯖の味噌煮 揚げなすの煮浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳	837 34.3 24.2 4	牛乳	さば みそ	ほうれん草 にんじん なす ごぼう	もやし しょうが わかめ じゃがいも	こめ さとう サラダ油			
23 (金)	盛岡じゃじゃ麺 イカフライ 岩手県 郷土料理 キャベツのツナ和え 牛乳 さくらんぼゼリー	888 33.2 39.2 3.7	牛乳	とり肉 イカ ツナ 大豆	にんじん キャベツ ねぎ にんにく	きゅうり しいたけ	うどん 薄力粉 片栗粉 パン粉	マヨネーズ ごま油 サラダ油		
26 (月)	親子丼 たこ焼き 野菜のごま昆布和え 味噌汁 牛乳	891 36 28 3.9	牛乳 たまご	とり肉 タコ みそ	ごまつな にんじん きぬさや みつば	キャベツ もやし こんぶ	こめ 大麦 薄力粉 マヨネーズ	サラダ油		
27 (火)	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 豚汁 牛乳 抹茶プリン	907 36.1 28.2 3	牛乳	ホキ ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん パセリ たまねぎ ねぎ	だいこん ごぼう じゃがいも	こめ さとう 抹茶プリン マヨネーズ	サラダ油		
28 (水)	タコス メキシコ風サラダ メキシコ料理 ベーコンスープ 牛乳 シューアイス	865 37.5 36.2 2.7	牛乳	ぶた肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	ほうれん草 トマト たまねぎ キャベツ	カリフラワー きゅうり しょうが じゃがいも	ピタパン 大麦 シューアイス			
29 (木)	ごはん 手作りメンチカツ 海藻の和風サラダ 味噌汁 牛乳	887 30.8 29.8 2.3	牛乳 たまご	ぶた肉 あぶらあげ みそ	ごまつな にんじん コーン たまねぎ	キャベツ もやし ごぼう 海藻	こめ 薄力粉 パン粉 サラダ油			

※都合により多少の変更があります。