



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 (金)	ひじきごはん 鯖の朝鮮焼き 炒り豆腐 味噌汁 牛乳	831 37.7 26.3 3.5	牛乳	さば とうふ みそ	にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ	ごぼう しいたけ ひじき	こめ 大麦 さとう サラダ油		
4 (月)	ごはん 豚キムチ シルバーサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	870 30.6 30.4 2	牛乳	ぶた肉 とうふ	にんじん にら たまねぎ ねぎ	はくさい きゅうり わかめ	こめ はるさめ さとう ごま油	オリーブ油	
5 (火)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 田舎煮 味噌汁 牛乳 フルーツヨーグルト	854 34.4 20.1 2.8	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ちくわ みそ	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	じゃがいも キウイフルーツ バナナ 黄桃	こめ さとう		
6 (水)	冷やしうどん 野菜かき揚げ 厚焼卵 野菜とさつまあげのごま和え 牛乳 原宿ドック	858 29.5 30.2 4.9	牛乳 チーズ たまご	さつまあげ	にんじん ほうれん草 きぬさや キャベツ	たまねぎ ねぎ ごぼう もやし	うどん 薄力粉 さとう 原宿ドック	サラダ油	
7 (木)	ごはん 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ 小松菜のごま和え 豚汁 牛乳	916 34.9 30.1 2.8	牛乳	ハサ(白身魚) ぶた肉 みそ	にんじん ごまつな ピーマン たまねぎ	ごぼう だいこん もやし じゃがいも	こめ 薄力粉 さとう ごま油	サラダ油	
8 (金)	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め キャベツの辛子マヨ和え 味噌汁 牛乳	815 31.1 29 2.8	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ	しょうが にんにく しめじ	こめ マヨネーズ ごま油		
11 (月)	タコライス ポテトサラダ ほうれん草スープ 牛乳 キャラメルプリン	864 29.4 27.6 2.2	牛乳 チーズ	とり肉 大豆	にんじん トマト ほうれん草 どうもろこし	キャベツ たまねぎ しょうが じゃがいも	こめ 大麦 さとう マヨネーズ		
12 (火)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 生姜風味スープ 牛乳 アセロラゼリー	849 30.4 24.3 2.6	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん チンゲン菜 とうがらし ねぎ	きゅうり しょうが にんにく しいたけ	こめ はるさめ 片栗粉 さとう	ごま油	
13 (水)	ベトナム風チャーハン ビーフン炒め もやしスープ 牛乳	818 29.3 26.6 3.6	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉	にんじん にら たまねぎ レタス	もやし しいたけ しめじ	こめ 大麦 ビーフン ごま油	サラダ油	
14 (木)	ごはん いわしのガーリック揚げ 味噌汁 ほうれん草のツナ和え 牛乳 セレクトデザート	845 30 29.4 1.7	牛乳 たまご	いわし ツナ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれん草 キャベツ にんにく	えのきたけ ほうれん草 キャベツ	こめ マヨネーズ デザート サラダ油		
15 (金)	食パン 鶏肉のトマトソースかけ 大根サラダ コーンチャウダー 牛乳	805 36 36 3.5	牛乳	とり肉 ベーコン	にんじん トマト パセリ どうもろこし	だいこん たまねぎ きゅうり じゃがいも	パン 薄力粉 ジャム マヨネーズ	オリーブ油	
19 (火)	豚丼 かんぴょうサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	845 32.8 25.6 2.9	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう	もやし かんぴょう えのきたけ	こめ 大麦 さとう ごま油	サラダ油	
20 (水)	チキンライス オムレツ フロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳 ラ・フランスゼリー	932 32.2 34.1 3.8	牛乳 たまご	とり肉 ベーコン ツナ	にんじん フロッコリー グリーンピース コーン	カリフラワー たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ 大麦 マヨネーズ オリーブ油	サラダ油	
21 (木)	ごはん ふくさ卵 豚しゃぶサラダ 味噌汁 牛乳 オレンジ	868 34.6 30.7 1.8	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん きぬさや たまねぎ はくさい	もやし きゅうり ひじき オレンジ	こめ さとう サラダ油		
22 (金)	豆乳担々麺 野菜チヂミ もやしときゅうりの中華和え 牛乳 マンゴープリン	917 38.5 35.1 6.5	牛乳	ぶた肉 豆乳	にんじん チンゲン菜 にら たまねぎ	ねぎ もやし きゅうり えのきたけ	ラーメン さとう ごま油		
25 (月)	ごはん あじフライ ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳 梨	808 26.2 21.3 2.3	牛乳	あじ あぶらあげ みそ	にんじん ごまつな キャベツ ごぼう	ひじき じゃがいも 梨	こめ 薄力粉 パン粉 サラダ油		
27 (水)	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 野菜ソテー さつまいもサラダ 味噌汁 牛乳	857 32.5 28.1 2.7	牛乳 クリームチーズ	とり肉 みそ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ	きゅうり えのきたけ わかめ さつまいも	こめ マヨネーズ サラダ油		
28 (木)	ごはん ジンギスカン風炒め 笹かまの磯辺揚げ もずくスープ 牛乳	859 34.3 26 3	牛乳 たまご	ぶた肉 笹かまぼこ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ	もやし 青のり もずく りんご	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	サラダ油	
29 (金)	コーンライス うさぎハンバーグ きのことスープ スパゲティーサラダ 牛乳 お月見大福	948 31.8 30.8 3.8	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉	にんじん ほうれん草 どうもろこし たまねぎ	きゅうり しめじ まいたけ	こめ 大麦 スパゲティー さとう	マヨネーズ バター	

【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34g 脂質28g 塩分2.5g

※都合により多少の変更があります。