



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
2 (月)	ごはん 鶏肉のピリ辛チーズ焼き 野菜マヨネーズサラダ なめこの味噌汁 牛乳 県産ヨーグルト	952 37.4 34.8 2.8	牛乳 チーズ ヨーグルト	とり肉 とうふ みそ	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ なめこ キャベツ	こめ ごま油 さとう マヨネーズ オリーブ油
3 (火)	野菜かき揚げ丼 じゃがいものそぼろ煮 いわしのつみれ汁 牛乳	865 25.2 21.9 2.4	牛乳 たまご	ぶた肉 いわし	にんじん ごぼう ほうれん草 じゃがいも いんげん たまねぎ	こめ さとう 大麦 サラダ油 薄力粉 片栗粉
10 (火)	ごはん 豚肉の野菜味噌炒め 味噌汁 かぼちゃサラダ 牛乳 目の愛護デーゼリー	927 32.5 30.4 2.9	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	チンゲン菜 もやし きぬさや きゅうり かぼちゃ しめじ キャベツ ブルーベリー	こめ さとう マヨネーズ サラダ油
11 (水)	ごはん 白身魚のチャンチャン焼き 北海道・青森県 大根きんぴら せんべい汁 牛乳 郷土料理	874 35.7 23 3.2	牛乳	バス(白身魚) とり肉	ピーマン キャベツ いんげん たまねぎ かぼちゃ ごぼう だいこん しめじ	こめ さとう かやきせんべい サラダ油
12 (木)	★ジャンバラヤ チキンナゲット 牛乳 ポテト&ブロッコリーサラダ ABCスープ アメリカ料理	930 33.3 32.4 3.2	牛乳 たまご	とり肉 ウインナー ベーコン	にんじん グリンピース トマト コーン ピーマン カリフラワー ブロッコリー じゃがいも	こめ 大麦 パスタ サラダ油
13 (金)	★塩ラーメン ★たこ焼き ひじきサラダ 牛乳 セレクトデザート	862 29.5 38.6 6.9	牛乳	ぶた肉 たこ	にんじん もやし にら ごぼう とうもろこし ひじき ねぎ きくらげ	ラーメン ごま油 薄力粉 サラダ油 デザート マヨネーズ
16 (月)	中華丼 えびしゅうまい きゅうりとささみの酢の物 もやしスープ 牛乳	840 35.4 24 3.8	牛乳	ぶた肉 とり肉 えび	にんじん きゅうり ピーマン もやし はくさい わかめ たまねぎ きくらげ	こめ さとう 大麦 ごま油 パン粉 サラダ油 片栗粉
17 (火)	ごはん 肉じゃが 小松菜の辛子マヨ和え 味噌汁 牛乳 アップルパイ	921 28.6 27.7 2.4	牛乳 たまご	ぶた肉 あぶらあげ	にんじん もやし こまつな じゃがいも たまねぎ りんご ごぼう ブルーン	こめ 薄力粉 さとう サラダ油
18 (水)	コッペパン(とちおとめジャム) 干瓢グラタン ハムのマリネサラダ ほうれん草スープ 牛乳 かぼちゃマフィン 地場産物活用献立	796 30.7 26.7 3.8	牛乳 スキムミルク チーズ	ロースハム	ほうれん草 かんぴよう かぼちゃ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン バター マカロニ オリーブ油 薄力粉 サラダ油 とちおとめジャム
19 (木)	きのこごはん さんまみぞれ煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草の白和え 味噌汁 牛乳	842 30.4 30 3.3	牛乳	さんま とうふ あぶらあげ みそ	ほうれん草 しめじ こねぎ えのき だいこん なめこ わかめ ひらたけ	こめ 大麦 さとう サラダ油
20 (金)	ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ 卵スープ 牛乳 バナナケーキ	940 30 30.6 3.5	牛乳 たまご	ぶた肉	にんじん きゅうり パセリ にんにく たまねぎ しめじ キャベツ バナナ	こめ バター 大麦 オリーブ油 薄力粉 さとう
24 (火)	あんかけ焼きそば 竹輪ときゅうりのごま酢和え 中華スープ 牛乳 メロンソーダゼリー	885 35.9 29.5 4.5	牛乳	ぶた肉 えび ちくわ とうふ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 きゅうり きぬさや きくらげ はくさい しいたけ	焼そば麺 ごま油 片栗粉 さとう ホイップ
25 (水)	エビピラフ スコッチエッグ マカロニサラダ キャベツスープ 牛乳	926 31.3 34.8 3.2	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉 えび	にんじん キャベツ ピーマン きゅうり コーン しめじ たまねぎ	こめ さとう 大麦 マヨネーズ マカロニ サラダ油 パン粉
26 (木)	ごはん サーモンフライのタルタルソースがけ ごぼうピリ辛炒め 味噌汁 牛乳 柿	881 28.1 27.4 2.1	牛乳 たまご	鮭	ごぼう じゃがいも ほうれん草 とうがらし パセリ えのき たまねぎ 柿	こめ マヨネーズ 片栗粉 サラダ油 パン粉 さとう
27 (金)	ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のおかか和え けんちん汁 牛乳	807 33.6 24.1 2.3	牛乳	ぶた肉 かつおぶし	にんじん ごぼう ほうれん草 もやし たまねぎ ねぎ だいこん しょうが	こめ 片栗粉 ごま油 サラダ油
30 (月)	ごはん 油淋鶏 ナムル 春雨スープ 牛乳 安納芋のムース	919 31.5 30.6 2.7	牛乳	とり肉	にんじん しいたけ こまつな はくさい ねぎ	こめ さとう 春雨 安納芋のムース 薄力粉 ごま油 片栗粉 サラダ油
31 (火)	かぼちゃカレーライス ハロウィンサラダ きのこスープ 牛乳 パンプキンパバロア Halloween	948 28.1 33.4 4.3	牛乳	とり肉	にんじん 紫キャベツ ほうれん草 きゅうり かぼちゃ しめじ とうもろこし まいたけ	こめ オリーブ油 大麦 サラダ油 さとう パンプキンパバロア

【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。