



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	エネルギー(kcal) たんぱく質(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	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			
1 (水)	ごはん 豚肉のしょうが炒め ひじきの炒り煮 かぶの味噌汁 牛乳 キウイフルーツ	815 29.9 26.3 2.1	牛乳	豚肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ かぶ しょうが	ひじき キウイフルーツ	こめ 片栗粉 さとう サラダ油			
2 (木)	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 若竹汁 小松菜のしらす和え 牛乳 柏餅	847 32.5 19.7 3.6	牛乳 たまご	ちくわ しらす とうふ	ごまつな にんじん きぬさや たけのこ	れんこん かんぴょう しいたけ わかめ	こめ 薄力粉 柏餅 サラダ油			
7 (火)	ごはん 回鍋肉 シルバーサラダ かにたまスープ 牛乳 アセロラゼリー	938 30.3 31.2 2.4	牛乳 たまご	豚肉 かにかま みそ	ほうれん草 にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ ごぼう きゅうり しょうが	こめ はるさめ 片栗粉 マヨネーズ	オリーブ油 ごま油 サラダ油		
8 (水)	たけのこご飯 鱈のバター醤油焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁 牛乳	819 36.1 29.5 3.2	牛乳	さわら ツナ 油揚げ みそ	ほうれん草 にら だいこん たけのこ		こめ マヨネーズ バター			
9 (木)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 きんぴらごぼう 牛乳 フルーツポンチ	862 32.7 21.4 2.2	牛乳	とり肉 みそ	にんじん たまねぎ ごぼう わかめ	じゃがいも キウイフルーツ バナナ もも缶詰	こめ さとう ごま油			
10 (金)	ツナコーントースト カレーコロッケ 春野菜サラダ ミネストローネ 牛乳 キャラメルプリン	822 32.5 31.8 3.9	牛乳 チーズ	ツナ	トマト にんじん グリーンピース アスパラガス	コーン たまねぎ キャベツ カリフラワー	食パン マカロニ 薄力粉 キャラメルプリン	ホイップ マヨネーズ サラダ油		
13 (月)	ビビンバ 蒸し鶏とキャベツのサラダ トックスープ 牛乳	895 37 30.1 3	牛乳 たまご	豚肉 とり肉	ほうれん草 にら にんじん キャベツ	もやし きゅうり しいたけ	こめ 大麦 トック 片栗粉	さとう ごま油		
14 (火)	とうきび飯 とり天の大根おろしソース添え さつまあげのごま和え さつま汁 牛乳	915 41.4 31.4 3.3	牛乳 たまご	とり肉 さつまあげ みそ	ほうれん草 にんじん はくさい だいこん	もやし コーン ごぼう ねぎ	こめ 大麦 薄力粉 片栗粉	さとう サラダ油		
15 (水)	ごはん ブルコギ キムチ和え 中華スープ 牛乳 チーズパバロアシュークリーム	907 30.9 29.7 2.7	牛乳	牛肉	チンゲン菜 ピーマン にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし しいたけ	こめ はるさめ 片栗粉 シュークリーム	ごま油		
16 (木)	ごはん カツオの三味焼き えび大根 ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	784 37.7 16.7 2.9	牛乳	かつお 干しえび みそ	ごまつな にんじん えだまめ だいこん	コーン たまねぎ ひじき えのきたけ	こめ さとう マヨネーズ			
17 (金)	春キャベツとあさりのペペロンチーノ かぼちゃサラダ 卵スープ 牛乳 いちごミルクプリン	862 31.5 29.6 3.3	牛乳 たまご	あさり	ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ キャベツ	きゅうり しめじ えのきたけ いちご	スバゲティー 片栗粉 さとう マヨネーズ	オリーブ油 ごま油 サラダ油		
20 (月)	親子丼 菜の花の辛子マヨ和え 味噌汁 牛乳 ももタルト	916 40.5 25.8 2.5	牛乳 たまご 牛乳	とり肉 とうふ みそ	菜の花 みつば にんじん たまねぎ	キャベツ もやし じゃがいも	こめ 大麦 さとう マヨネーズ	ももタルト		
21 (火)	カレーピラフ カリカリベーコンのポテトサラダ 野菜ミルクスープ 牛乳	892 31.6 32.1 3.1	牛乳 スキムミルク たまご	とり肉 豚肉 ベーコン	にんじん グリーンピース いんげん コーン	たまねぎ きゅうり じゃがいも	こめ 大麦 さとう マヨネーズ	バター サラダ油		
22 (水)	ごはん 白身魚フライのタルタルソースかけ 海藻の和風サラダ 味噌汁 牛乳	824 28.1 25.2 2.2	牛乳 たまご	ホキ 油揚げ みそ	ごまつな にんじん コーン パセリ	たまねぎ もやし ごぼう わかめ	こめ マヨネーズ サラダ油			
23 (木)	丸パン マカロニミートソース焼き じゃがアスパラソ テー コーンポタージュ 牛乳 豆乳パンナコッタ	891 35.6 26.6 3.9	牛乳 スキムミルク チーズ	牛肉	トマト アスパラガス コーン パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム じゃがいも	パン マカロニ 薄力粉 いちごジャム	マヨネーズ バター オリーブ油 サラダ油		
24 (金)	ごはん 豚キムチ ナムル 豆腐とわかめのスープ 牛乳 杏仁豆腐	837 32 25.3 2.2	牛乳	豚肉 とうふ	ごまつな にら にんじん はくさい	たまねぎ ねぎ にんにく わかめ	こめ さとう 杏仁豆腐 ごま油			
27 (月)	ごはん チキンカツ わかめとしらたきの中華サラダ 味噌汁 牛乳 ミックスベリーゼリー	900 33.9 27.3 2.4	牛乳 たまご	とり肉 油揚げ みそ	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり	わかめ	こめ 薄力粉 さとう ごま油	サラダ油		
28 (火)	あんかけ焼きそば 厚焼卵 中華スープ ちくわときゅうりのごま酢和え 牛乳	885 38.8 32.2 4.6	牛乳 たまご	豚肉 えび ちくわ とうふ	チンゲン菜 にんじん きぬさや たまねぎ	ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ	焼きそば 片栗粉 さとう ごま油	サラダ油		
30 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 牛乳 チョコバナナケーキ	894 31.9 24.5 2.9	牛乳 たまご	豚肉 とり肉 とうふ みそ	にんじん きぬさや たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり こんぶ バナナ	こめ 薄力粉 片栗粉 パン粉	チョコレート バター		
31 (金)	ハヤシライス シーフードマリネサラダ ほうれん草スープ 牛乳 ブルーベリークレープ	938 30.9 34.4 3.5	牛乳	豚肉 シーフード	ほうれん草 トマト コーン たまねぎ	きゅうり にんにく しょうが しめじ	こめ 大麦 クレープ 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。