



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 | ぶた肉 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 | ぶた肉 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 | ぶた肉 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 ぶた肉 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 | ぶた肉 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 | ぶた肉 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 | 焼きそば麺 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 | ぶた肉 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 | ぶた肉 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。