



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 乳・乳製品・卵	2群 魚介・肉・豆・ 大豆製品	3群 野菜・いも・果物	4群 穀類・油脂・砂糖			
3(月)	いかえび天丼 きんぴらごぼう なめこの味噌汁 牛乳	889 26.7 29.6 2	牛乳	いか えび とうふ みそ	ほうれん草 にんじん いんげん とうがらし	ごぼう たまねぎ なめこ	ごめ 大麦 薄力粉 さとう	ごま油 サラダ油	
4(火)	大豆のドライカレーライス エビカツ チーズサラダ トマトとレタスのスープ 牛乳 歯と口の健康週間ゼリー	923 35.4 30.1 3.5	牛乳 チーズ たまご	ぶた肉 えび 大豆	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス	ごめ 大麦 さとう	オリーブ油 サラダ油	
5(水)	玄米ごはん タラの味噌マヨネーズ焼き ミニとうふ 野菜とちくわのごま和え 味噌汁 牛乳 アーモンドフィッシュ	824 39.8 25.3 3.3	牛乳	たら ちくわ とうふ みそ	にんじん ごまつな パセリ たまねぎ	ごぼう もやし	ごめ さとう マヨネーズ		
6(木)	ツナとトマトのスパゲッティ かぼちゃサラダ 野菜ミルクスープ 牛乳 原宿トッグ(メープル)	920 35.6 27.9 3.5	牛乳 スキムミルク チーズ	ツナ あさり	トマト にんじん かぼちゃ グリーンピース	セロリ コーン たまねぎ きゅうり	スパゲッティ 片栗粉 さとう 原宿トッグ	オリーブ油 サラダ油	
7(金)	ごはん チーズタッカルビ もやしスープ きゅうりとわかめのマヨサラダ 牛乳	885 35.3 31.6 3.3	牛乳 チーズ	とり肉 ツナ	にんじん にら たまねぎ キャベツ	もやし わかめ じゃがいも しめじ	ごめ さとう マヨネーズ オリーブ油	ごま油	
10(月)	タコ飯 千草焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 オレンジ	859 35.8 23.5 3.6	牛乳 たまご	とり肉 タコ あぶらあげ みそ	ほうれん草 にんじん きぬさや たまねぎ	だいこん じゃがいも しいたけ オレンジ	ごめ 大麦 さとう サラダ油		
11(火)	ごはん チンジャオロース 蒸し鶏のサラダ 卵スープ 牛乳	866 34.8 27.3 2.3	牛乳 たまご	ぶた肉 とり肉	ピーマン チンゲン菜 にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり しめじ	ごめ 大麦 片栗粉 ごま油		
12(水)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 味噌汁 小松菜のおかか和え 牛乳 県産ヨーグルト	819 32.8 25.4 2.1	牛乳 ヨーグルト	とり肉 かつおぶし あぶらあげ みそ	ごまつな もやし ごぼう じゃがいも	えのきたけ わかめ	ごめ はちみつ		
13(木)	米粉パン チリコンカン フライドポテト メキシカンサラダ 野菜と麦のスープ 牛乳	847 37.8 34.9 3.1	牛乳	牛肉 大豆	にんじん トマト パプリカ えだまめ	キャベツ たまねぎ しめじ じゃがいも	米粉パン 押麦 ジャム サラダ油		
14(金)	ごはん モロフライ かんぴょうひじきの炒り煮 ゆばのすまし汁 牛乳 県民の日ゼリー	863 38.5 23.9 2.3	牛乳 たまご	モロ あぶらあげ ゆば	ほうれん草 にんじん ねぎ かんぴょう	キャベツ	ごめ 薄力粉 パン粉 さとう	県民の日ゼリー サラダ油	
17(月)	ごはん 麻婆なす もやしときゅうりの中華和え わかめスープ 牛乳 あじさいゼリー	788 25 21.2 2.9	牛乳	ぶた肉 みそ	なす にんじん ピーマン たまねぎ	きゅうり もやし わかめ えのきたけ	ごめ 片栗粉 さとう あじさいゼリー	ごま油	
18(火)	豚丼 かんぴょうサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	843 32.7 25.6 2.6	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう	かんぴょう もやし えのきたけ	ごめ 大麦 さとう ごま油	サラダ油	
19(水)	チキンライス オムレツ イタリアンサラダ オニオンスープ 牛乳 ミックスベリーフルーチェ	924 31.1 29.2 4	牛乳 たまご	とり肉 ベーコン	にんじん グリーンピース ピーマン ズッキーニ	コーン たまねぎ キャベツ カリフラワー	ごめ 大麦 サラダ油		
20(木)	わかめごはん いわしの梅煮 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳	822 33.6 23.5 4	牛乳	いわし ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん グリーンピース たまねぎ	もやし わかめ じゃがいも しいたけ	ごめ さとう サラダ油		
21(金)	盛岡じゃじゃ麺 チーズはんぺんフライ じゃがいものそぼろ煮 牛乳 冷凍りんご	877 33.5 34.6 3.9	牛乳 チーズ	とり肉 はんぺん 大豆 みそ	にんじん グリーンピース ねぎ きゅうり	しょうが じゃがいも りんご	うどん パン粉 さとう サラダ油		
24(月)	ごはん 豚肉の野菜味噌炒め コーンコロッケ 味噌汁 牛乳	883 31.5 28.7 2.8	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン キャベツ コーン	たまねぎ もやし ごぼう わかめ	ごめ 薄力粉 パン粉 さとう	サラダ油	
25(火)	ごはん アジフライ キャベツのツナ和え 味噌汁 牛乳 セレクトデザート	923 29.8 31.5 2.4	牛乳	アジ ツナ みそ	にんじん ごまつな キャベツ じゃがいも	えのきたけ	ごめ パン粉 マヨネーズ デザート	サラダ油	
26(水)	黒糖パン 鶏肉の白ワイン焼き ブロッコリーとハムのソテー マセドアンサラダ BLTスープ 牛乳	888 38.7 37.8 4.2	牛乳	とり肉 ロースハム ベーコン かにかま	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト コーン	たまねぎ レタス じゃがいも しめじ	黒糖パン さとう マヨネーズ サラダ油		
27(木)	ごはん メンチカツ 玉ねぎときゅうりの甘酢和え 味噌汁 牛乳 シューアイス	891 25.3 29.7 2.3	牛乳	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ		ごめ 薄力粉 パン粉 さとう	シューアイス サラダ油	

歯と口の健康週間

【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。