



# 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)	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
		たんぱく質(g)	1群	2群	3群	4群
		脂質(g)	乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物	穀類・油脂・砂糖
		塩分(g)				
1 (月)	ごはん 鶏肉の香草焼き スパゲティーサラダ 味噌汁 牛乳(コーヒーマルク)	849 33.3 25.5 2.1	牛乳 チーズ	とり肉 みそ	ほうれん草 じゃがいも にんじん たまねぎ きゅうり	こめ マヨネーズ スパゲティー パン粉 さとう
2 (火)	五目チャーハン イカとエビのチリソース 春雨サラダ 生姜スープ 牛乳	876 34.8 25.6 3.9	牛乳	ぶた肉 ロースハム イカ エビ	にんじん ねぎ チンゲン菜 きゅうり グリーンピース にんにく たまねぎ しょうが	こめ 上白糖 大麦 ごま油 はるさめ サラダ油 片栗粉
3 (水)	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳 メロンソーダゼリー	850 32.8 26.7 2.4	牛乳	ぶた肉 とうふ かつおぶし とうふ	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし きぬさや にんにく ねぎ きくらげ	こめ ホイップ ごま油
4 (木)	ごはん 鯖のカレー醤油焼き 野菜の塩昆布和え 味噌汁 牛乳 いちごババロア	876 30.6 33.1 2.7	牛乳	さば こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり こまつな だいこん キャベツ もやし	こめ いちごババロア ホイップ
5 (金)	★七夕そうめん 星のコロッケ かぼちゃの甘煮 牛乳 七夕ゼリー	822 25.9 20.1 6.4	牛乳 たまご	ぶた肉 かにかま	かぼちゃ きゅうり キャベツ じゃがいも	そうめん サラダ油 薄力粉 パン粉 さとう
8 (月)	★牛丼 もやしとえのきのお浸し かきたま汁 牛乳 ★アイス	892 32.1 26.3 2.8	牛乳 たまご	牛肉 かつおぶし	たまねぎ えのきたけ ごぼう 紅ショウガ もやし ねぎ	こめ サラダ油 大麦 片栗粉 アイス
9 (火)	★ココア揚げパン 野菜グラタン ほうれん草ソテー ハムのマリネサラダ オニオンスープ 牛乳	775 22.2 41.4 3	牛乳	ロースハム ベーコン	ほうれん草 たまねぎ にんじん きゅうり トマト じゃがいも コーン	パン サラダ油 さとう ココア オリーブ油
10 (水)	ごはん ★鮭の塩焼き(大根おろし添え) がんもどきの煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 牛乳 すいか	800 38.8 18.8 3	牛乳	鮭 がんもどき とうふ みそ	ほうれん草 たまねぎ きぬさや じゃがいも だいこん すいか もやし	こめ さとう
11 (木)	★豚しゃぶうどん 芋フライ 切干大根のさっぱりサラダ 牛乳 ヨーグルト風ムース	792 30.3 27.9 4.7	牛乳 たまご	ぶた肉	にんじん じゃがいも だいこん きゅうり もやし	うどん サラダ油 薄力粉 ムース パン粉 さとう
12 (金)	ごはん チキン南蛮 ゴーヤチャンプル 宮崎県・沖縄県 味噌汁 牛乳 シークワーサーゼリー 郷土料理	947 33 34.4 2.5	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ ゴーヤ ねぎ パセリ きくらげ	こめ ごま油 薄力粉 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ
16 (火)	ツナピラフ クロケット キャロットラベ フランス料理 夏野菜のポトフ 牛乳 プラマンジェ	933 27.3 31.4 3.2	牛乳 チーズ	ツナ	ピーマン コーン にんじん とうがん グリーンピース たまねぎ ズッキーニ じゃがいも	こめ サラダ油 大麦 プラマンジェ オリーブ油
17 (水)	★冷やし中華 えびしゅうまい 牛乳 セレクトデザート	851 33.6 29 5.5	牛乳 たまご	ロースハム エビ	トマト きゅうり もやし たまねぎ	ラーメン 薄力粉 デザート ごま油
18 (木)	ごはん ★鶏ももの唐揚げ もやしとニラの卵ソテー 味噌汁 牛乳 とちおとめヨーグルト 地場産物活用献立	934 35.3 35.8 2.6	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にら にんじん もやし ごぼう	こめ 薄力粉 片栗粉 サラダ油
19 (金)	★夏野菜カレーライス グリーンサラダ レタスとコーンのスープ 牛乳 ★冷凍みかん	963 30.5 29.6 4	牛乳	とり肉	なす 枝豆 ブロッコリー かぼちゃ コーン ピーマン レタス にんじん みかん	こめ 大麦 サラダ油

【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。



給食の献立や写真を  
学校ホームページに掲載しています！



こちらから↑

