



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・ 豆製品	3群 野菜・いも・果物	4群 穀類・油脂・砂糖	
2(月)	わかめごはん 白身魚のピリ辛焼き 野菜の煮物 豚汁 牛乳 ウエハース	814 35.2 18 4.4	牛乳	ホキ ぶた肉 ちくわ みそ	にんじん いんげん ねぎ だいこん	ごぼう ねぎ じゃがいも りんご	こめ さとう サラダ油 ウエハース
3(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 味噌汁 牛乳 いちごババロア	836 30.3 21.5 3.2	牛乳 たまご	とり肉 とうふ ツナ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	えのきたけ わかめ	こめ 片栗粉 さとう ごま油
4(水)	ごはん 鶏肉の山賊焼き(長野県) きんぴらごぼう こしね汁(群馬県) 牛乳	807 30.6 27.5 2.1	牛乳	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぎ ニンニク	しいたけ	こめ 片栗粉 さとう サラダ油
5(木)	ペスカトーレ 花野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	888 36.7 26.8 3.5	牛乳 スキムミルク	あさり エビ イカ ツナ	トマト にんじん セロリ パセリ	コーン ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	スパゲティ オリーブ油 片栗粉 薄力粉 さとう
6(金)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 卵スープ 牛乳 杏仁豆腐	857 35.2 28.2 2.4	牛乳 たまご	ぶた肉 とうふ	ほうれん草 にんじん ねぎ はくさい	もやし にんにく しめじ	こめ 片栗粉 さとう ごま油
9(月)	栗ごはん イカメンチ 揚げなすの煮浸し けんちん汁 牛乳	840 24 24.9 3.9	牛乳	イカメンチ とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんじん なす キャベツ だいこん	ごぼう ねぎ 栗	こめ サラダ油
10(火)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き カレーポテトサラダ 味噌汁 牛乳 さつまいもと栗のタルト	936 31 35.2 2	牛乳	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり	じゃがいも えのきたけ	こめ はちみつ マヨネーズ
11(水)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 芋フライ 味噌汁 牛乳	883 31.4 28.7 2.5	牛乳 たまご	ぶた肉 厚揚げ みそ	にんじん ピーマン キャベツ はくさい	もやし ごぼう ねぎ じゃがいも	こめ 薄力粉 パン粉 さとう
12(木)	カレーコロッケサンド マカロニサラダ 秋野菜ポトフ 牛乳 ココアプリン	819 25.5 28.6 3.2	牛乳	牛肉	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	さつまいも しめじ	パン マカロニ 薄力粉 パン粉 ココアプリン
13(金)	ごはん ガリバタチキン炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁 牛乳 ラ・フランスゼリー	871 31.4 29.4 2.3	牛乳	とり肉 あぶらあげ かつおぶし みそ	ほうれん草 にんじん きぬさや もやし	ねぎ ごぼう にんにく えのきたけ	こめ 片栗粉 さとう バター
17(火)	コーンライス うさぎ型ハンバーグ さつまいもサラダ 野菜スープ 牛乳 十五夜ゼリー	926 29.6 30.3 3.7	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉	にんじん いんげん コーン キャベツ	たまねぎ きゅうり さつまいも	こめ 大麦 十五夜ゼリー
18(水)	ごはん モロの竜田揚げ インド煮 かんぴょうの味噌汁 牛乳	866 37 24.1 3.2	牛乳	モロ ぶた肉 さつまあげ とうふ	にんじん きぬさや かんぴょう キャベツ	たまねぎ わかめ じゃがいも	こめ 片栗粉 さとう サラダ油
19(木)	中華丼 しゅうまい 中華サラダ もやしスープ 牛乳	861 32.8 26.8 3.4	牛乳	ぶた肉	にんじん ピーマン にら はくさい	たまねぎ きゅうり わかめ きくらげ	こめ 大麦 片栗粉 さとう
20(金)	玄米ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 大根サラダ もやしとニラの卵ソテー 味噌汁 牛乳 梨	810 32.6 26.7 2.6	牛乳 たまご	とり肉 みそ	ごまつな にんじん にら だいこん	きゅうり えのきたけ じゃがいも 梨	こめ さとう マヨネーズ サラダ油
25(水)	ごはん 豚肉のしょうが炒め ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳 アセロラゼリー	871 35.9 26.9 2.2	牛乳	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	ほうれん草 にんじん たまねぎ ひじき		こめ さとう サラダ油 アセロラゼリー
26(木)	豆乳担々麺 焼き栗コロッケ 白菜の甘酢和え 牛乳	924 38 34.3 6.3	牛乳	ぶた肉 豆乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ はくさい	もやし じゃがいも さつまいも 栗	ラーメン 薄力粉 パン粉 さとう
27(金)	ごはん ヤンニョムチキン もやしの中華和え わかめスープ 牛乳	812 30.9 24.6 3.4	牛乳	とり肉	もやし たまねぎ きゅうり きゅうり	わかめ えのきたけ	こめ 片栗粉 さとう ごま油
30(月)	ハヤシライス カラフルサラダ ほうれん草スープ 牛乳	878 28.4 29.3 3.4	牛乳	ぶた肉	トマト ほうれん草 にんじん ズッキーニ	ピーマン えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ 大麦 バター

9月1日は
防災の日

郷土料理

重陽の節句



地場産物
活用献立



【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。