



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)	栄養を完全にする		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				
1(火)	ごはん ぶくさ卵 しらたきの炒め煮 みそけんちん汁 牛乳	881 33.7 31 2.4	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん きぬさや ねぎ だいこん	たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう ごま油 サラダ油			
2(水)	ごはん 白身魚の南蛮漬け きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁 牛乳 セレクトデザート	豆腐の日 845 30.1 21.6 2.7	牛乳	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン こまつな ごぼう	ねぎ しょうが	こめ 片栗粉 薄力粉 さとう	デザート サラダ油		
3(木)	コッペパン チキングラタン カレーポトフ ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	834 36.3 29.2 3.8	牛乳 スキムミルク チーズ たまご	とり肉	にんじん ブロッコリー いんげん キャベツ	たまねぎ じゃがいも しめじ	パン マカロニ 薄力粉 ジャム	マヨネーズ バター サラダ油		
7(月)	秋野菜カレーライス ハムのマリネサラダ 野菜スープ 牛乳	951 28.5 32.8 4.2	牛乳	とり肉 ハム	にんじん なす いんげん たまねぎ	れんこん きゅうり えのき さつまいも	こめ 大麦 オリーブ油 サラダ油			
8(火)	ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜炒め 味噌汁 牛乳 ミルクゼリー	853 33.1 26.7 3.5	牛乳 スキムミルク	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ だいこん	もやし しいたけ	こめ さとう ジャム サラダ油			
9(水)	親子丼 白菜の浅漬け 味噌汁 牛乳 目の愛護デザート	目の愛護デー 816 33.2 23.1 3.3	牛乳 たまご	とり肉 とうふ みそ	にんじん ほうれん草 たまねぎ はくさい	きゅうり しょうが えのき	こめ 大麦 さとう 目の愛護デザート			
15(火)	玄米ごはん さんまのみぞれ煮 揚げ出し豆腐 味噌汁 牛乳 さつまいもの蒸しパン	十三夜 926 28.4 29.3 2.5	牛乳 たまご	さんま とうふ みそ	にんじん こねぎ たまねぎ じゃがいも	だいこん さつまいも	こめ 玄米 薄力粉 さとう	サラダ油		
16(水)	ごはん 豚肉の和風ソテー なめこの味噌汁 牛乳 ブロッコリーのペペロンチーノ風炒め 県産ヨーグルト	860 30.9 32.7 2.1	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ	ブロッコリー たまねぎ ねぎ なめこ		こめ オリーブ油 サラダ油			
17(木)	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜ミルクスープ 牛乳 ぶどうゼリー	853 32.2 25 3.1	牛乳 スキムミルク	ぶた肉 ひよこ豆	トマト にんじん いんげん グリーンピース	コーン たまねぎ きゅうり じゃがいも	スパゲティ マヨネーズ ぶどうゼリー サラダ油			
18(金)	ごはん ハムカツ 肉豆腐 味噌汁 牛乳	地場産物 活用献立 833 30.4 24 2.7	牛乳	ぶた肉 ハム あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし キャベツ	たまねぎ	こめ 薄力粉 パン粉 さとう	サラダ油		
22(火)	卵チャーハン 鶏肉のチリソース炒め わかめとしらたきの中華サラダ 牛乳 生姜風味スープ	895 35.1 35 3.5	牛乳	とり肉 たまご	チンゲン菜 グリーンピース たまねぎ ねぎ	きゅうり ニンニク わかめ しいたけ	こめ 大麦 片栗粉 さとう	ごま油 サラダ油		
23(水)	ごはん 白身魚の紅葉焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁 牛乳 ミニたいやき	869 34.5 26.6 2.4	牛乳	スケソウダラ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれん草 きぬさや コーン	はくさい ごぼう	こめ マヨネーズ たいやき			
24(木)	ごはん チキンみそカツ 豚汁 牛乳 豆乳パンナコッタ	815 28.3 24.7 1.9	牛乳	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ ねぎ だいこん	ごぼう じゃがいも	こめ 豆乳パンナコッタ サラダ油			
25(金)	ハンバーガー フライドポテト シーザーサラダ ABCスープ 牛乳	アメリカ料理 847 38.4 29.9 4.8	牛乳 チーズ	とり肉 ぶた肉	ほうれん草 コーン ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ キャベツ きゅうり じゃがいも	パン マカロニ さとう サラダ油			
28(月)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 牛乳 キャラメルプリン	892 37.9 25.5 2.5	牛乳	とり肉 みそ	こまつな グリーンピース たまねぎ えのき	じゃがいも	こめ さとう キャラメルプリン サラダ油			
29(火)	ごはん 鮭のチャンチャン焼き どさんこ汁 ほうれん草のおかか和え 牛乳	北海道 郷土料理 829 40 20.4 2.7	牛乳	鮭 ぶた肉 かつおぶし	ほうれん草 にんじん ピーマン かぼちゃ	コーン たまねぎ だいこん じゃがいも	こめ さとう バター サラダ油			
30(水)	ごはん 酢鶏 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	834 28.5 21.2 2.9	牛乳	とり肉	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり	わかめ きくらげ じゃがいも	こめ 春雨 片栗粉 さとう	ごま油 サラダ油		
31(木)	オムライス 大根サラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳 パンプキンババロア	ハロウィン 822 27.3 23.7 4	牛乳 スキムミルク	とり肉	かぼちゃ にんじん グリーンピース コーン	パセリ たまねぎ きゅうり だいこん	こめ 大麦 薄力粉 パンプキンババロア	バター 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。