



給食献立予定表



は、リクエストです♪

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		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 (金)	ごはん チンジャオロース 春巻き 韓国風和え物 中華スープ 牛乳	819 29.5 25.6 2.7	牛乳	ぶた肉	ピーマン もやし にんじん たけのこ チンゲン菜 えのきたけ はくさい	こめ ごま油 大麦 片栗粉 さとう		
5 (火)	パエリア スペイン風オムレツ 牛乳 ほうれん草スープ チュロス スペイン料理	935 30 37.3 3.3	牛乳 たまご	えび イカ あさり とり肉	にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれん草 コーン	こめ バター 大麦 サラダ油 チュロス さとう		
6 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 チーズケーキ	914 35.4 30.5 3.1	牛乳	さば あぶらあげ とうふ みそ	こまつな にんじん たまねぎ 切干大根	こめ さとう チーズケーキ サラダ油		
7 (木)	山梨のほうとう 静岡の桜エビかき揚げ ほうれん草の煮浸し 牛乳 山梨県・静岡県 郷土料理	837 32.8 29.1 2.7	牛乳 たまご	ぶた肉 干しえび みそ	かぼちゃ はくさい にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ たまねぎ しめじ	ほうとう 薄力粉 サラダ油		
8 (金)	とり天井 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳 県産ヨーグルト いい味の	937 39.5 29.4 3.3	牛乳 ヨーグルト たまご	とり肉 大豆 あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ごぼう えのきたけ	こめ サラダ油 大麦 片栗粉 さとう		
11 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル 卵スープ 牛乳 りんご	838 35.3 27.3 2.5	牛乳 たまご	ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 しめじ にんじん りんご ねぎ もやし	こめ 大麦 さとう ごま油		
12 (火)	ごはん 豚肉と野菜のピリツと炒め ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 牛乳	818 30 24.3 3.1	牛乳	ぶた肉 ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ピーマン しょうが きぬさや きくらげ たまねぎ わかめ	こめ サラダ油 薄力粉 片栗粉 さとう		
13 (水)	赤飯 鰯の照り焼き 白菜とえのきのお浸し ゆばのすまし汁 牛乳 ココアケーキ 学悠館高校 20周年	942 43.3 31.3 2.5	牛乳 たまご	ぶり ゆば あずき かつお節	ほうれん草 はくさい ねぎ えのきたけ	こめ ココア もち米 チョコレート 薄力粉 サラダ油 さとう		
20 (水)	ビビンバ シルバーサラダ かきたま汁 牛乳 地場産物 活用献立	866 30.2 31.2 2.7	牛乳 たまご	ぶた肉	ほうれん草 ねぎ にんじん たまねぎ もやし きゅうり きゅうり えのきたけ	こめ マヨネーズ 大麦 オリーブ油 はるさめ ごま油 さとう		
21 (木)	ココア揚げパン 鶏肉の白ワイン焼き スパゲティーソテー 白菜のクリームスープ 牛乳 アセロラゼリー	886 36.4 37.5 3.4	牛乳 スキムミルク	とり肉	ピーマン たまねぎ にんじん しめじ コーン はくさい	コッペパン ココア スパゲティー バター 薄力粉 オリーブ油 さとう		
22 (金)	ワカメごはん いわしのおかか煮 厚焼卵 きんぴらごぼう 豚汁 牛乳	860 32.1 26 3.4	牛乳 たまご	いわし ぶた肉 かつお節 みそ	にんじん じゃがいも ごぼう わかめ ねぎ だいこん	こめ さとう サラダ油		
25 (月)	玄米ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳 青りんごゼリー	842 32.3 22.8 2.7	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 ねぎ にんじん もやし はくさい えのきたけ たまねぎ わかめ	こめ 玄米 サラダ油		
26 (火)	ごはん チーズタッカルビ もやしスープ ちくわときゅうりのごま酢和え 牛乳	844 35.5 24.4 3.2	牛乳 チーズ	とり肉 ちくわ	にんじん きゅうり にら しょうが キャベツ ニンニク たまねぎ さつまいも	こめ さとう ごま油		
27 (水)	カツ丼 わかめの酢の物 味噌汁 牛乳 おさつスティック	838 35.1 21.8 2.9	牛乳 たまご	ぶた肉 みそ	こまつな きゅうり にんじん わかめ たまねぎ えのきたけ ごぼう さつまいも	こめ 大麦 サラダ油 薄力粉 パン粉		
28 (木)	カレーうどん きびなごのカリカリフライ ひじきサラダ 牛乳 コーヒーゼリー	858 32.1 31.4 3.1	牛乳	ぶた肉 きびなご	たまねぎ たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆 ひじき コーン	うどん サラダ油 片栗粉 ホイップ さとう マヨネーズ		
29 (金)	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの塩昆布和え けんちん汁 牛乳	833 33.7 28.5 2.2	牛乳 たまご	とり肉 とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ キャベツ キャベツ きゅうり きゅうり だいこん 昆布	こめ サラダ油 薄力粉 片栗粉 ごま油		

【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。