



# 給食献立予定表



学悠館高等学校

★は、リクエスト献立です！

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		
2(月)	ごはん 牛肉と白菜の中華風炒め かんぴょうのごま酢和え 酸辣湯 牛乳	849 30.6 26.6 3.6	牛乳 たまご	牛肉 かにかま とうふ	にんじん チンゲン菜 はくさい かんぴょう	たまねぎ きゅうり たけのこ きくらげしいたけ	こめ 片栗粉 さとう ごま油	サラダ油
3(火)	二色丼 ほうれん草の白和え 味噌汁 牛乳 ★いちごブルーチェ	893 40.3 25.7 3.8	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	ほうれん草 きぬさや にんじん はくさい	もやし ごぼう	こめ 大麦 さとう	
4(水)	アップルパン★クリームシチュー シーフードマリネサラダ チーズはんぺんフライ 牛乳 ★ミックスベリーゼリー	889 31.1 32 4.1	牛乳 チーズ	とり肉 いか えび あさり はんぺん	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり	じゃがいも たまねぎ	アップルパン 薄力粉 パン粉 サラダ油	
5(木)	ごはん 鯖の生姜醤油焼き 大根きんぴら 味噌汁 牛乳 ★バナナ蒸しパン	832 30.4 22.4 2.7	牛乳 たまご	さば みそ	にんじん いんげん きぬさや ごぼう	だいこん しょうが とうがらし バナナ	こめ 薄力粉 さとう ごま油	サラダ油
6(金)	ごはん カレーコロッケ 人参しりしり なめこの味噌汁 牛乳 ★みかん 	857 26.1 24.7 2.6	牛乳 たまご	牛肉 ツナ とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ なめこ	じゃがいも みかん	こめ 薄力粉 パン粉 さとう	ごま油 サラダ油
9(月)	ごはん ジンギスカン風炒め せんべい汁 玉こんにゃくの炒め煮 牛乳 <b>北海道・東北地方 郷土料理</b>	839 31 25.1 2.4	牛乳	ぶた肉 とり肉	ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ	ごぼう もやし だいこん りんご	こめ かやきせんべい さとう ごま油	サラダ油
10(火)	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き 味噌汁 切干大根の炒め煮 牛乳 抹茶プリン	879 33.4 28.8 2.8	牛乳	さわら あぶらあげ みそ	ほうれん草 にんじん パセリ たまねぎ	切干大根	こめ さとう 抹茶プリン マヨネーズ	サラダ油
11(水)	チキンライス ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	905 28.6 26.3 3.6	牛乳 ヨーグルト たまご	とり肉 ベーコン	にんじん グリーンピース コーン たまねぎ	しめじ じゃがいも キウイフルーツ りんご バナナ	こめ 大麦 ブルーベリージャム サラダ油	
12(木)	★豚骨ラーメン えびシューマイ ほうれん草のごま油和え 牛乳 ★中華ごま団子	866 35.7 26.3 4.1	牛乳	ぶた肉 えび タラ	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん たまねぎ	もやし しょうが きくらげ	ラーメン 中華ごま団子 ごま油 サラダ油	
13(金)	ソースカツ丼 さつまいもサラダ 味噌汁 牛乳	863 26.4 25 2.2	牛乳	ぶた肉 みそ	ごまつな にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ えのきたけ さつまいも	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	マヨネーズ サラダ油
16(月)	ごはん ★チキン南蛮 白菜の甘酢和え 味噌汁 牛乳	934 32 34.6 3	牛乳 たまご	とり肉 みそ	にんじん ごまつな パセリ キャベツ	たまねぎ ねぎ だいこん じゃがいも	こめ 片栗粉 薄力粉 さとう	マヨネーズ ごま油 サラダ油
17(火)	ごはん 八宝菜 もやしときゅうりの中華和え わかめスープ 牛乳 杏仁豆腐	791 26.9 21.6 3	牛乳	ぶた肉 いか えび あさり	にんじん チンゲン菜 はくさい たまねぎ	もやし きゅうり きくらげ わかめ	こめ 片栗粉 さとう 杏仁豆腐	ごま油 サラダ油
18(水)	ガパオライス ゴロゴロサラダ <b>タイ料理</b> トムヤムクン 牛乳 <b>地場産物 活用献立</b>	866 37.1 28.2 4	牛乳 たまご	ぶた肉 大豆 えび	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり しめじ	こめ 大麦 さとう ごま油	
19(木)	ごはん モロの大分風唐揚げ 大根の味噌汁 <b>冬至</b> かぼちゃのそぼろあんかけ 牛乳 ぶどうゼリー 	815 33.6 17 2.6	牛乳	モロ とり肉 あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん しょうが わかめ	だいこん	こめ 片栗粉 さとう サラダ油	
23(月)	チキンカレーライス フレンチサラダ ほうれん草スープ 牛乳 サンタさんの三層プリン	849 26.6 23.4 3.4	牛乳	とり肉	ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ	キャベツ ロマネスコ きゅうり じゃがいも	こめ 大麦 プリン サラダ油	
24(火)	ピザトースト フライドチキン マカロニサラダ あさりのチャウダー 牛乳 ★クリスマスケーキ 	922 37.7 41.4 4.4	牛乳 チーズ	とり肉 ベーコン ロースハム あさり	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ	きゅうり じゃがいも	食パン 薄力粉 片栗粉 ケーキ	マヨネーズ バター オリーブ油 サラダ油
25(水)	年越しうどん★天ぷら(えび・さつまいも・いんげん) ほうれん草のごま和え 牛乳 豆乳バニラアイス 	802 22.1 27.6 4.6	牛乳 たまご	えび	ほうれん草 いんげん にんじん もやし	わかめ さつまいも	うどん 薄力粉 さとう アイス	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。