



# 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	
3 (月)	セルフ手巻き寿司 牛肉としらたきの炒め煮 いわしのつみれ汁 牛乳 節分プリン	878 33.6 30.2 4	牛乳 たまご	牛肉 いわし ツナ かにかま	ほうれん草 しいたけ たまねぎ のり ねぎ きゅうり	こめ サラダ油 さとう マヨネーズ 節分プリン	
4 (火)	ソース焼きそば ブロッコリーとツナのサラ 中華 スープ 牛乳 ぶどうゼリー	840 30.3 40.6 4.3	牛乳 たまご	ぶた肉 ツナ とうふ	にんじん もやし チンゲン菜 しいたけ ブロッコリー キャベツ	焼きそば麺 ごま油 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	
5 (水)	ごはん ♥肉じゃが 菜の花のごま油和え きびなごのかりかりフライ 味噌汁 牛乳	936 35.7 26.4 2.8	牛乳	ぶた肉 きびなご みそ	にんじん かんびょう 菜の花 わかめ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう ごま油 サラダ油	
6 (木)	♥ココア揚げパン アンサンブルエッグ ナポリタン あさりチャウダー 牛乳 セレクトデザート	885 29.4 29.2 3.7	牛乳 チーズ たまご	ベーコン あさり	トマト パセリ ピーマン たまねぎ にんじん じゃがいも とうもろこし しめじ	パン ココア スパゲティ デザート 薄力粉 バター さとう サラダ油	
7 (金)	赤飯 金目鯛の照り焼き 小松菜の煮浸し もずく汁 牛乳 ショコラケーキ	849 34.6 21.9 2.8	牛乳 たまご	キンメダイ とうふ 小豆	こまつな いちご にんじん ねぎ もずく	こめ ショコラケーキ もち米 薄力粉 さとう	
10 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティソテー 味噌汁 牛乳 県産ヨーグルト	861 32 24 3.1	牛乳 ヨーグルト	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ ピーマン もやし えだまめ れんこん たまねぎ わかめ	こめ さとう スパゲティ オリーブ油 片栗粉 パン粉	
12 (水)	ナン ひよこ豆のキーマカレー 野菜スープ じゃがいものクミン炒め 牛乳 ミルクゼリー	896 35.4 32.1 3.5	牛乳 スキムミルク	ぶた肉 ベーコン ひよこ豆	トマト たまねぎ にんじん ニンニク いんげん じゃがいも キャベツ	ナン さとう ブルーベリージャム サラダ油	
13 (木)	ごはん ポークステーキ 白菜の甘酢和え 味噌汁 牛乳	819 27.9 28.6 3.2	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん にら しめじ たまねぎ はくさい	こめ さとう ごま油 サラダ油	
14 (金)	♥オムハヤシ チーズサラダ ほうれん草スープ 牛乳 チョコプリン	868 31.5 31.1 4.5	牛乳 チーズ たまご	とり肉 ぶた肉	にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ ほうれん草 キャベツ ニンニク パセリ	こめ オリーブ油 大麦 さとう チョコプリン	
17 (月)	焼き鳥丼 白菜とえのきのお浸し 味噌汁 牛乳 オレンジ	813 32.6 25 2.7	牛乳 たまご	とり肉 かつお節 あぶらあげ みそ	こまつな はくさい にんじん えのきたけ ごぼう のり ねぎ オレンジ	こめ 大麦 さとう	
18 (火)	玄米ごはん すき焼き風煮 味噌汁 ほうれん草のごま和え 牛乳 いちごミルクプリン	836 32.5 24.2 2.5	牛乳	牛肉 とうふ みそ	ほうれん草 はくさい にんじん えのきたけ ねぎ わかめ たまねぎ いちご	こめ 玄米 さとう サラダ油	
19 (水)	ごはん 肉団子の酢豚風 かきたま汁 ちくわのごま酢和え 牛乳	877 32 25.3 3.7	牛乳 たまご	とり肉 ちくわ	にんじん たけのこ ピーマン きゅうり たまねぎ さくらげ ねぎ じゃがいも	こめ 片栗粉 さとう サラダ油	
20 (木)	♥ペペロンチーノ 豆乳コーンコロッケ 牛乳 ブロッコリーと卵のサラダ 野菜ポタージュ	974 35.6 40.6 4	牛乳 スキムミルク たまご	ベーコン 豆乳	ブロッコリー とうもろこし ほうれん草 キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ 白いんげん	スパゲティ バター 薄力粉 オリーブ油 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	
21 (金)	五目釜めし イカフライ ひじきの炒り煮 きりたんぼ汁(秋田県) 牛乳	865 28.9 22.8 2.8	牛乳	イカ とり肉 あぶらあげ	にんじん ごぼう キャベツ ひじき ねぎ しいたけ だいこん	こめ さとう きりたんぼ サラダ油 薄力粉 パン粉	
25 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き えび大根 もやしとニラの卵ソテー 味噌汁 牛乳	812 37.3 25.6 3.1	牛乳 たまご	とり肉 えび あぶらあげ みそ	ほうれん草 だいこん にら もやし にんじん ごぼう	こめ さとう サラダ油	
26 (水)	ごはん ♥鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう 豚汁 牛乳	895 35.6 29.7 2.3	牛乳	さば ぶた肉 みそ	にんじん じゃがいも ごぼう ねぎ だいこん	こめ 片栗粉 さとう サラダ油	
27 (木)	♥醤油ラーメン タコメンチ かにかまサラダ 牛乳 ソーダフロートゼリー	826 39.1 26.9 3.9	牛乳 たまご	ぶた肉 タコ スケソウダラ かにかま	ほうれん草 きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	ラーメン マヨネーズ 薄力粉 オリーブ油 パン粉 さとう	
28 (金)	♥カツカレーライス グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳 ティラミス	945 31.5 28.2 3.5	牛乳	ぶた肉	にんじん とうもろこし アスパラガス キャベツ ブロッコリー たまねぎ きぬさや きゅうり	こめ さとう 大麦 ティラミス 薄力粉 サラダ油 パン粉	

【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。

