



給食献立予定表

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	2群	3群	4群				
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物	穀類・油脂・砂糖				
11 (金)	チキンカレーライス グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳 お祝いいちごゼリー	871 28.2 24.8 3.3	牛乳	とり肉 ベーコン	にんじん アスパラガス ブロッコリー コーン	キャベツ きゅうり たまねぎ じゃがいも	こめ 大麦 サラダ油			
14 (月)	赤飯 サワラの味噌焼き 厚焼卵 すまし汁 かんぴょうのごま酢和え 牛乳 お祝いクレープ	883 37.1 27.9 3.3	牛乳 たまご	サワラ かにかま あずき とうふ みそ	ほうれん草 ねぎ コーン きゅうり		こめ もち米 さとう クレープ			
15 (火)	ごはん 豚肉のブルコギ風 わかめの酢の物 かきたま汁 牛乳	817 31.1 23 3.2	牛乳 たまご	ぶた肉	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ	きゅうり ニンニク わかめ えのき	こめ はるさめ 片栗粉 さとう			
16 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいもとブロッコリーのソテー 豚汁 牛乳 キウイフルーツ	836 28.8 20.9 2.9	牛乳	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ブロッコリー ねぎ だいこん	ごぼう じゃがいも えのき キウイフルーツ	こめ 片栗粉 さとう サラダ油			
17 (木)	ココア揚げパン 鶏肉の粉チーズ焼き かんぴょうアラビアータ ポトフ 牛乳 プリン	819 36.2 41 3.9	牛乳 チーズ	とり肉	にんじん トマト なす にんじん	かんぴょう たまねぎ キャベツ じゃがいも	パン マヨネーズ さとう サラダ油 プリン ホイップ			
18 (金)	豚丼 ほうれん草のおかか和え 豆腐の味噌汁 牛乳 県産ヨーグルト	847 33.1 24.3 2.6	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	ほうれん草 たまねぎ ねぎ かんぴょう	ごぼう もやし えのき	こめ 大麦 さとう			
21 (月)	ごはん 肉じゃが チーズはんぺんフライ 味噌汁 牛乳	931 31.6 28.4 3	牛乳 チーズ	ぶた肉 はんぺん あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう じゃがいも	えのき	こめ パン粉 さとう サラダ油			
22 (火)	ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい 春雨サラダ もやしスープ 牛乳	908 35 28 3.5	牛乳	ぶた肉 えび タラ とうふ みそ	にんじん チンゲン菜 たまねぎ ねぎ	もやし きゅうり しょうが ニンニク	こめ さとう はるさめ ごま油 薄力粉 片栗粉			
23 (水)	ごはん モロフライ えび大根 かんぴょうの卵とじ汁 牛乳	772 34.7 17 2.1	牛乳 たまご	モロ えび	ほうれん草 キャベツ だいこん ねぎ	かんぴょう しいたけ	こめ サラダ油 薄力粉 パン粉 片栗粉			
24 (木)	塩ラーメン 春巻き ひじきサラダ 牛乳 杏仁豆腐	858 29.2 34.5 6.4	牛乳	ぶた肉	にんじん えだまめ コーン キャベツ	ねぎ たまねぎ もやし ひじき	ラーメン マヨネーズ 薄力粉 ごま油 はるさめ 杏仁豆腐			
25 (金)	二色丼 菜の花のごま油和え 味噌汁 牛乳 原宿ドック	881 39.4 27.2 2.9	牛乳 チーズ	とり肉 みそ	にんじん 菜の花 きぬさや たまねぎ	えのき わかめ	こめ ごま油 大麦 さとう 原宿ドック			
28 (月)	ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のツナ和え 味噌汁 牛乳 コーヒーゼリー	923 36.3 31.3 2.2	牛乳	ぶた肉 ツナ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ	もやし しょうが わかめ	こめ サラダ油 さとう ホイップ マヨネーズ			
30 (水)	もち玄米ごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスープ 牛乳	906 30.6 29.6 3.4	牛乳 たまご	とり肉	にんじん こまつな チンゲン菜 ねぎ	もやし ニンニク しいたけ わかめ	こめ さとう もち玄米 ごま油 トック サラダ油 片栗粉			



【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。



苦手な食べ物もまずは一口食べてみましょう！
給食は、皆さんに必要な栄養素を満たすように
献立を考えています。
フードロス削減にもつながります！