

8・9月分 給食献立予定表

学館高等学校

日付	献立名	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8月	25 (月) 夏野菜のカレーライス ジュリアンスープ いちごブルーチェ 牛乳	950 28.5 27.5 4.7	950 28.5 26.1%	とり肉 バター	サラダ油 牛乳	なす かぼちゃ トマト ニンニク	ピーマン たまねぎ にんじん ペーストチャツ	こめ サラダ油	おび オリーブオイル
	26 (火) 麦飯 豚肉のパン粉焼き 粉ふき芋 カニカマサラダ 味噌汁 牛乳	863 30.9 32.1 1.9	863 30.9 33.4%	ぶた肉 油揚げ 牛乳	かまぼこ みそ	たまねぎ きゅうり なす	にんじん キャベツ	こめ パン粉 ごま	おび じゃがいも オリーブオイル
	27 (水) 冷し中華 揚げ餃子 フルーツ杏仁風 牛乳	809 33.7 24.6 5.9	809 33.7 27.4%	たまご焼き 牛乳	ローズハム	もやし トマト	きゅうり レモン汁	ラーメン さとう サラダ油	ごま油 餃子 フルーツ杏仁風
	28 (木) 麦飯 タラフライ ゆでキャベツ ラタトゥイユ ほうれん草スープ 牛乳 チースドッグ	870 31.2 27.3 2.9	870 31.2 28.2%	たら たまご チースドッグ	ベーコン 牛乳	キャベツ なす ニンニク ピーマン	にんじん トマト たまねぎ ほうれん草	こめ サラダ油	おび オリーブオイル
	29 (金) 三色丼 こんにゃく南蛮炒め 味噌汁 牛乳 オレンジ	804 32.5 25.4 3.2	804 32.5 28.5%	とり肉 サラダ油 みそ	たまご かつおぶし 牛乳	ほうれん草 とうがらし たまねぎ	きざみのり かぼちゃ バレンシア	こめ 強化米 ごま油 こんにゃく	おび さとう ごま
9月	1 (月) ソースかつ丼 野菜とさつまあげのごまあえ 味噌汁 梨 牛乳	820 31 17 3.1	820 31 18.6%	ヒレカツ 油揚げ 牛乳	さつまあげ	キャベツ にんじん なし	はくさい ほうれん草	こめ サラダ油 ごま じゃがいも	おび 中ざら さとう
	2 (火) ご飯 秋刀魚のカレー風味焼き フライドポテト コーンとわかめのサラダ 味噌汁 牛乳	858 30.7 33.3 3.1	858 30.7 30.6%	さんま まぐろツナ みそ	わかめ あさり 牛乳	きゅうり にんじん えのきたけ	とうもろこし たまねぎ	こめ サラダ油	じゃがいも
	3 (水) 冷やしためきうどん 千種焼き キャベツと塩昆布の和え物 牛乳 たいやき	833 34 28.9 6.1	833 34 31.5%	卵 たまご焼き サラダ油 牛乳	かまぼこ ぶた肉 こんぶ	ほうれん草 にんじん しいたけ キャベツ	ねぎ たまねぎ きめさや えだまめ	うどん 薄力粉 さとう たいやき	天ぷら粉 サラダ油 ごま
	4 (木) わかめご飯 サーモンフライ ゆでキャベツ ポテトのチース煮 味噌汁 牛乳	898 30.6 28.5 3.3	898 30.6 28.6%	炊込みわかめ ベーコン サラダ油 みそ	サーモン サラダチース 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん	とうもろこし ほうれん草	こめ サラダ油	強化米 じゃがいも
	5 (金) ご飯 フルコギ風炒め ナムル風 フルーツ缶 味噌汁 牛乳	864 30 23.6 3.1	864 30 24.5%	ぶた肉 豆腐 みそ	ごま わかめ 牛乳	ニンニク ピーマン もやし パイン缶詰	たまねぎ にんじん きゅうり みかん缶詰	こめ はるさめ	さとう ごま油
	8 (月) タコライス ノンオイルポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	801 32.5 23.4 2.6	801 32.5 26.3%	ぶた肉 サラダチース ベーコン	だいず ヨーグルト 牛乳	たまねぎ しょうが トマト りんご	にんじん ニンニク レタス きゅうり	こめ さとう	じゃがいも
	9 (火) ご飯 ムギガレイもみじ焼き ひじきのケチャップ煮 洋風かき揚げ 味噌汁 牛乳	827 33.4 24.5 3.3	827 33.4 26.7%	かれい 豚バラ肉 サラダ油 卵	ひじき 豆 ハム わかめ	大根 さやいんげん たまねぎ	にんじん とうもろこし ほうれん草	こめ 薄力粉	天ぷら粉 サラダ油
	10 (水) 麦飯 豚肉とにんにくの芽の炒め物 もやしときゅうりの中華和え 中華ごま団子 スープ餃子 牛乳	887 36.6 24.4 3.2	887 36.6 24.7%	ぶた肉 とり肉	餃子 牛乳	しょうが たまねぎ まいたけ もやし	にんにくの芽 にんじん きゅうり たけのこ	こめ サラダ油 さとう ごま	おび ごま油 しらたまご
	11 (木) 焼き鳥丼 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	810 31 24.2 3	810 31 26.9%	とり肉 のり みそ	たまご焼き 油揚げ 牛乳	しょうが ごまつな たまねぎ	ねぎ にんじん	こめ じゃがいも	さとう
	12 (金) えびピラフ ハムカツ 野菜のスーフ煮 牛乳 アセロラゼリー	791 27.1 19.4 3.9	791 27.1 22.1%	むきえび ベーコン	ハムカツ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー	にんじん ピーマン フロココリー	こめ サラダ油 じゃがいも	おび
	16 (火) ラーメン 春巻き フルーツ杏仁豆腐 牛乳	835 31.6 27.4 6.3	835 31.6 29.6%	ぶた肉 牛乳	春巻	ほうれん草 メンマ レモン汁 キウイ	ねぎ バナナ バレンシア	ラーメン サラダ油	さとう 杏仁豆腐
	17 (水) コーントースト アクアパッツァ フライドポテト ミネストローネ 梨 牛乳	790 36.3 26.4 5.2	790 36.3 30.1%	チース あさり 牛乳	ホキ ベーコン	とうもろこし トマト ニンニク キャベツ	バセリハーフ たまねぎ ダイストマト缶 にんじん	パン じゃがいも おび	マヨネーズ サラダ油
	18 (木) ご飯 竜田揚げ キャベツのレモンあえ 人参とベーコンの金平 味噌汁 牛乳 セリー	833 29.9 27.7 2.2	833 29.9 29.9%	とり肉 サラダ油 みそ	ベーコン ちくわ 牛乳	しょうが きゅうり レモン汁 たまねぎ	キャベツ にんじん みつば しいたけ	こめ さとう ごま	でん粉 オリーブオイル
	19 (金) ご飯 ハンバーグテミグラスソース 粉ふき 芋 青菜のソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ 牛乳	894 29.1 27.8 3.2	894 29.1 28.0%	ハンバーグ バター 牛乳	サラダ油 たまご	マッシュルーム キャバン パ ホールコーン きゅうり	たまねぎ ほうれん草 ダイスカぼち セロリー	こめ マヨネーズ	じゃがいも
	22 (月) チキンカレーライス チースサラダ コンソメスープ 牛乳	896 27.7 27 4	896 27.7 27.1%	とり肉 牛乳	サラダ油 チース	たまねぎ にんにく ペーストチャツ キャベツ	にんじん しょうが 福神漬 きゅうり	こめ じゃがいも オリーブオイル	おび さとう
25 (木) 麦飯 豚肉の生姜炒め かんぴょうの旨煮 鶏肉と青菜の和え物 味噌汁 牛乳	878 36.3 27 3.1	878 36.3 27.7%	ぶた肉 さつま揚げ わかめ 牛乳	サラダ油 とり肉 みそ	たまねぎ しょうが しいたけ だいこん	にんじん かんぴょう ごまつな	こめ でん粉 じゃがいも	おび さとう	
26 (金) 麦飯 魚のピザ焼き ペペロンチーノ ハムのマリネサラダ 野菜スープ 牛乳	897 36 25.3 3.7	897 36 25.4%	モロ チース ローズハム	サラダ油 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	ピーマン ニンニク トマト さやいんげん	こめ 薄力粉 オリーブオイル	おび スパゲティ マカロニ	
29 (月) ご飯 すき焼き風煮 揚げなす ほうれん草ともやしのごまあえ なめこ汁 かぼちゃのマフィン 牛乳	868 32.4 27.1 3	868 32.4 28.1%	牛肉 サラダ油 みそ	焼きとうふ さつまあげ 牛乳	ねぎ はくさい なす もやし なめこ	にんじん なす ほうれん草 しいたけ	こめ 中ざら ごま	しらたき サラダ油 さとう	
30 (火) 担々麺 チキンサラダ マスカットゼリー 牛乳	828 41.9 28.8 6.6	828 41.9 31.3%	ぶた肉 とり肉	甜麺醤 牛乳	チンゲンツァイ もやし ほうれん草	にんじん ねぎ	ラーメン さとう		

都合により献立を変更することがあります。

今月のリクエストメニュー

30日 担々麺
リクエストお待ちしております!!



夜間定時制高校生一人当たりの学校給食摂取基準

エネルギー	860kcal	タンパク質	34g	脂質	28g	塩分	2.5g
-------	---------	-------	-----	----	-----	----	------

