



10月分給食献立予定表

学悠館高等学校

日付	こ ん だ て め い	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) 脂質エネルギー比(%)	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	
1 (水)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根炒 サツマイのレモン煮 のっぺい汁 牛乳	851 31.5 24.2 3.3	851 31.5 25.6%	さけ ぶた肉 牛乳	みそ ちくわ	レモン汁 だいこん ごぼう まいたけ	レモン にんじん ねぎ きぬさや	こめ さとう サラダ油 こんにゃく	マヨネーズ さつまいも さといも でん粉
2 (木)	ごはん 麻婆豆腐 白菜と豚肉のスープ たこやき 牛乳	784 32.1 25.8 3	784 32.1 29.6%	ぶた肉 甜麺醬 牛乳	とうふ みそ	しょうが とうからし チンゲンツァイ えのきたけ	にんにく ねぎ にら はくさい	こめ でん粉 ごま油	さとう ごま たこやき
3 (金)	麦飯 鶏肉の唐揚げ 茹フロッコリー キャベツのカレーピリッとサラダ 味噌汁 牛乳	922 35.6 33.7 2.5	922 35.6 32.9%	とり肉 ロースハム 牛乳	卵 みそ	フロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん		こめ ごま でん粉 マヨネーズ	おぎ 薄力粉 サラダ油 じゃがいも
6 (月) 十五夜	五穀ご飯 ハンバーグデミソース フライドポテト ほうれん草ソテー さつま豚汁 十五夜デザート 牛乳	912 30.7 28.5 2.6	912 30.7 28.1%	ハンバーグ ぶた肉 みそ	バター サラダ油 牛乳	えのきたけ たまねぎ トマト とうもろこし	しいたけ ニンニク ほうれん草 ごぼう	こめ 強化米 じゃがいも さつまいも こんにゃく	おぎ さとう サラダ油 こんにゃく
7 (火)	ごはん アジかつ にんじんしりしり ゴボウサラダ 味噌汁 牛乳 オレンジ	847 28.9 27.6 2.7	847 28.9 29.3%	あじかつ 豆腐 牛乳	たまご みそ	キャベツ ごぼう きゅうり パレンシア	にんじん たまねぎ ほうれん草	こめ サラダ油 さとう	おぎ ごま
14 (火)	長崎ちゃんぽん風 揚げ餃子 蒸し鶏のサラダ 牛乳	874 40.1 35.1 8.4	874 40.1 36.1%	ぶた肉 あさり とり肉	おきえび さつまあげ 牛乳	キャベツ たけのこ しょうが きゅうり	もやし にんじん たまねぎ	ちゃんぽん麺 ごま サラダ油	
15 (水)	すき焼き丼 すまし汁 コロッケ オレンジ 牛乳	917 31.5 30.8 2.8	917 31.5 30.2%	牛肉 あさり だしパック	コロッケ 豆腐 牛乳	はくさい にんじん パレンシア	ねぎ ほうれん草	こめ しらたき 中ざら	おぎ サラダ油
16 (木)	麦飯 鯖の味噌煮 豚肉と牛蒡の炒め物 竹輪ときゅうりのごま酢和え 味噌汁 牛乳	848 32.3 27.5 2.9	848 32.3 29.1%	さば ちくわ 牛乳	ぶた肉 みそ	ごぼう きゅうり ごまつな	にんじん たもぎ茸 ねぎ	こめ ごま油 中ざら ごま	おぎ こんにゃく さとう
17 (金)	ミートボールカレーライス 豆のサラダ あさりのコンソメスープ 牛乳	890 27.8 29.8 3.9	890 27.8 30.1%	ミートボール 4種豆 あさり	牛乳 ソーセージ	たまねぎ セロリ トマトピューレ キャベツ	にんじん ニンニク チャツネ	こめ サラダ油 オリーブオイル	おぎ さとう
21 (火)	オムライス チキンナゲット わかめスープ キウイフルーツ 牛乳	856 32.1 33.7 4.1	856 32.1 35.5%	とり肉 たまご わかめ チキンナゲット	バター 牛乳	たまねぎ キウイ ミックスベジタブル		こめ サラダ油	おぎ ごま
22 (水)	ごはん 鮭のクリームソース焼き 牛乳 フロッコリーとじゃがいものソテー チーズ	826 36.1 21.8 3.5	826 36.1 23.8%	さけ 牛乳 ヨーグルト	バター ソーセージ	たまねぎ トマトピューレ ほうれん草	にんじん ニンニク ホールコーン	こめ じゃがいも	薄力粉
23 (木)	麦飯 ハンバーグおろしソース 塩かぼちゃ 生揚げのそぼろ煮 味噌汁 牛乳	818 31.9 25.8 2.7	818 31.9 28.4%	ハンバーグ 生揚げ サラダ油 みそ	バター ぶた肉 油揚げ 牛乳	大根おろし きぬさや だいこん 小松菜	かぼちゃ ごぼう にんじん	こめ さとう 中ざら	おぎ でん粉 さといも
24 (金)	肉うどん ちくわ磯辺揚げ かんぴょうのごま酢あえ フルーツミックス 牛乳	838 29 30 5.7	838 29 32.2%	豚バラ肉 焼竹 牛乳	だしパック かまぼこ	たまねぎ ねぎ のり きゅうり	にんじん ほうれん草 かんぴょう ホールコーン	うどん 天ぷら粉 サラダ油	さとう 薄力粉 ごま
27 (月)	ごはん 牛肉と白菜の中華風炒め 春雨サラダ 蒸シューマイ 中華スープ 牛乳	908 33.2 30.4 3.7	908 33.2 30.1%	牛肉 たまご焼き わかめ	ロースハム 豆腐 牛乳	はくさい チンゲンツァイ ニンニク きゅうり	たまねぎ にんじん もやし ごまつな	こめ サラダ油 ごま油 えびしゅうまい	さとう でん粉 はるさめ
28 (火)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ジャガイモチーズ煮 ナポリタン 味噌汁	927 38.1 31 3.1	927 38.1 30	とり肉 ベーコン サラダ油 油揚げ	ロースハム チーズ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん	ニンニク ピーマン とうもろこし	こめ スパゲティ じゃがいも	はちみつ サラダ油
29 (水)	三色丼 ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁 牛乳	808 35.3 25.4 3.2	808 35.3 28.3%	とり肉 ひじき 豆腐 牛乳	たまご ぶた肉 みそ	ほうれん草 なめこ	きぬさや ねぎ	こめ 和臼 ごま油 サラダ油	強化米 さとう ごま 中ざら
30 (木)	麦飯 鯖のカレー風味焼き 白滝炒め煮 マセドアンサラダ 味噌汁 牛乳	859 31.1 29.1 2.7	859 31.1 30.5%	さば かまぼこ わかめ 牛乳	牛肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん	しいたけ ホールコーン	こめ サラダ油 中ざら マヨネーズ	おぎ しらたき じゃがいも さとう
31 (金)	ツナピラフ 鶏の香草焼き かぼちゃのチャウダー ウェハース 牛乳	904 32 30 3.7	904 32 29.9%	まぐろツナ バラベーコン 牛乳	とり肉 バター 調整粉乳	たまねぎ ピーマン ニンニク	にんじん とうもろこし	こめ サラダ油 薄力粉	オリーブ油

都合により献立を変更することがあります。



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	860Kca	タンパク質	34g	脂質	28g	塩分	2.5g

食事の前は、手を洗いましょう！！