



12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(g) 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 の える		力 や 熱 の も と に な る	
1 (月)	ハヤシライス ニンニクスープ コールスロー コーヒーゼリー 牛乳	928 28.5 34.1 3.1	928 28.5 33.1%	牛肉 調整粉乳 たまご	牛乳 ベーコン ホイップ	たまねぎ マッシュルーム ニンニク キャベツ	にんじん セロリー しょうが とうもろこし	ごめ オリーブ油 ゼリー	おぎ さとう
2 (火)	ご飯 ユーリンチー ビーフン辛子和え スープ餃子 オレンジ 牛乳	858 32.8 29.4 3.6	858 32.8 30.8%	とり肉 牛乳	ロースハム	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ	ニンニク もやし こまつな オレンジ	ごめ でん粉 さとう ごま	天ぷら粉 サラダ油 ビーフン
3 (水)	麦飯 鯖の味噌煮 ベーコンポテト煮 大根サラダ梅風味 味噌汁 ひじきばっば 牛乳	837 29.7 28.8 2.8	837 29.7 31.0%	さば カニカマ みそ	ベーコン なまあげ 牛乳	にんじん だいこん ねぎ	ニンニク きゅうり	ごめ じゃがいも	おぎ 中ざら
4 (木)	ご飯 イカフライ かぼちゃのクリーム 煮 生姜和え 味噌汁 牛乳	863 31.8 28.1 3.8	863 31.8 29.3%	いかフライ バター 調整粉乳 みそ	ウィンナー 牛乳 豆腐	にんじん たまねぎ えのきたけ なめこ	キャベツ ふだんそう しょうが ねぎ	ごめ 薄力粉	サラダ油
5 (金)	ガパオライス シーフードマリネサラダ 中華スープ フルーツ杏仁豆腐 牛乳	871 31.3 25.8 2.7	871 31.3 26.7%	とり肉 たまご 豆腐	わかめ 牛乳	たまねぎ にら きゅうり もも缶詰	にんじん かんぴょう カリフラワー キウイ	ごはん 強化米 杏仁豆腐	おぎ でん粉 さとう
8 (月)	えびピラフ サーモンフライ キャベツたっぷりポトフ 豆乳パンナコッタ 牛乳	880 32.2 28.8 3.7	880 32.2 29.4%	おきえび ベーコン サーモンフライ	牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ニンニク	にんじん ピーマン セロリー	ごめ サラダ油 じゃがいも タルタルソース	おぎ
9 (火)	麦飯 豚肉のケチャップ焼き さつまいものレモン煮 ミニ焼きそば 味噌汁 牛乳	912 29.4 31.2 3.8	912 29.4 30.8%	ぶた肉 油揚げ 牛乳	青粉 みそ	ニンニク レモン キャベツ かぶ	レモン汁 にんじん こまつな	ごめ さつまいも 焼きそばめん	おぎ さとう
10 (水)	チキンカレーライス コンソメスープ いちごフルーチェ 牛乳	902 29.7 28.7 3.4	902 29.7 28.6%	とり肉 牛乳	バター	たまねぎ セロリー ニンニク チャツネ	にんじん ピーマン トマト フロッキー	ごめ じゃがいも	おぎ
11 (木)	天ぷらうどん(かき揚げ、かしわ天) 厚焼たまご 辛子マヨネーズ和え フルーツ和え 牛乳	875 31.3 37.9 4.9	875 31.3 39.0%	とり肉 牛乳	厚焼たまご	ねぎ フルーツ レモン汁 みかんジュース	ほうれん草 バナナ オレンジ にんじん	うどん 天ぷら粉 マヨネーズ グラニュー糖	サラダ油 薄力粉
12 (金)	麦飯 秋刀魚のパン粉焼き フロッキーとウィンナーの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	898 31.4 37.2 2.6	898 31.4 37.3%	さんま チーズ ロースハム 牛乳	バター ウィンナー みそ	フロッキー きゅうり かぼちゃ	にんじん ほうれん草 たまねぎ	ごめ パン粉 マヨネーズ	おぎ スパゲティ さとう
15 (月)	クロワッサン クリームシチュー アンサンブルエッグ ボンゴレビアンコ 牛乳	800 30.7 38 3.9	800 30.7 42.7%	とり肉 牛乳 オムレツ	ウィンナー 調整粉乳 あさり	にんじん たまねぎ フロッキー		パン スパゲティ	じゃがいも
16 (火)	麦飯 鯖のバター醤油焼き 根菜煮 チーズ もやしのカレーサラダ 味噌汁 牛乳	935 44.9 35.6 8.5	935 44.9 34.2%	さわら わかめ みそ 牛乳	バター 油揚げ チーズ	フロッキー にんじん もやし たまねぎ	れんこん ごぼう ピーマン	ごめ こんにゃく さとう	おぎ 中ざら
17 (水)	ご飯 牛肉と白菜の中華風炒め きびなごカリカリフライ 春雨スープ オレンジ 牛乳	867 31.2 30.7 2.7	867 31.2 31.8%	牛肉 たまご	きびなご 牛乳	はくさい チンゲン菜 ニンニク しいたけ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	ごめ でん粉 はるさめ	さとう サラダ油
18 (木)	親子丼 大根とほたてのサラダ 味噌汁 りんご 牛乳	921 37 35.3 3.3	921 37 34.5%	とり肉 ほたて貝柱 油揚げ 牛乳	たまご わかめ みそ	たまねぎ しょうが にんじん りんご	みつば だいこん レモン汁	ごめ 中ざら じゃがいも	おぎ マヨネーズ
19 (金)	麦飯 チキンかつ アスパラペペロンチーノ 豚汁 牛乳	835 30.5 28.8 2.7	835 30.5 31.0%	とり肉 ぶた肉 牛乳	ベーコン みそ	キャベツ アスパラ とうがらし だいこん ねぎ	にんじん ニンニク ごぼう	ごめ サラダ油 じゃがいも	おぎ オリーブ油 こんにゃく
22 (月)	五穀ご飯 もろの竜田揚げ かぼちゃそぼろあんかけ 牛乳 野菜とさつまあげのごまあえ 味噌汁 	818 39.1 21.6 3.2	818 39.1 23.7%	モロ さつまあげ みそ	とり肉 なまあげ 牛乳	もやし ほうれん草 ねぎ	にんじん だいこん	ごめ 強化米 サラダ油 ごま	おぎ でん粉 中ざら さとう
23 (火)	味噌ラーメン 栃木県産にらまんじゅう バナナヨーグルト 牛乳	803 36.4 24.5 7.4	803 36.4 27.5%	ぶた肉 牛乳	ヨーグルト	にら にんじん ニンニク バナナ	もやし たまねぎ しょうが レモン汁	ラーメン ゼリー グラニュー糖	
24 (水)	コーンピラフ フライドチキン ミネストローネ ケーキ 牛乳 	892 30.3 30.8 3.4	892 30.3 31.1%	ぶた肉 フライドチキン 牛乳 ベーコン	サラダ油	たまねぎ ピーマン にんにく ダイズトマト	にんじん とうもろこし レモン ニンニク	ごめ パスタ いちごケーキ	おぎ

クリスマス献立

食事の前には、手を洗いましょう!!



今月のリクエストメニュー
3年生からのリクエスト
15日**ボンゴレビアンコ**
16日**チーズ**

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