



4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 | |
| 13 (月) | チキンカレーライス ハムマリネサラダ ミネストローネ 牛乳 お祝いロールケーキ | 933 28.9 30.2 3.4 | 933 28.9 29.2% | とりにく 牛乳 バラベーコン | バター ロースハム | 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 フロッコリー | こめ じゃがいも | むぎ オリーブ油 |
| 14 (火) | ご飯 アジかつ 肉じゃが きゅうりとコーンとわかめのサラダ 味噌汁 牛乳 | 902 35.4 28.9 3.3 | 902 35.4 28.8% | アジかつ とりにく みそ | ぶた肉 豆腐 牛乳 | キャベツ たまねぎ とうもろこし かんぴょう | にんじん きゅうり わかめ ほうれん草 | こめ じゃがいも 中ざら マヨネーズ | サラダ油 しらす オリーブ油 |
| 15 (水) | 鶏南蛮うどん きびなごカリカリフライ 大根サラダ 豆乳パンナコッタ 牛乳 | 799 31.3 30.3 2.8 | 799 31.3 34.1% | とりにく ツナ | きびなご 牛乳 | ねぎ にんじん キャベツ | こまつな だいこん きゅうり | うどん マヨネーズ オリーブ油 | サラダ油 ごま さとう |
| 16 (木) | 三色丼 いわしごまみそ煮 磯香汁 牛乳 キウイフルーツ | 828 37.6 29.7 3.5 | 828 37.6 32.3% | とりにく いわし 牛乳 | たまご あさり | ほうれん草 わかめ えのきたけ | きめさや ねぎ キウイ | こめ 三温糖 ごま | 強化米 さとう |
| 17 (金) | ココア揚げパン 鶏肉の粉チーズ焼き フロッコリーとしめじのソテー ポトフ いちごフルーツ 牛乳 | 889 40.9 46.2 4.3 | 889 40.9 46.8% | とりにく ベーコン 牛乳 | チーズ ウィンナー | ニンニク たまねぎ にんじん | フロッコリー キャベツ セロリー | パン サラダ油 じゃがいも | グラニュー糖 マヨネーズ |
| 20 (月) | ご飯 ハンバーグ ミノポリタン ほうれん草ソテー ベーコンスープ 牛乳 コーヒーゼリー | 917 29.4 25.7 3.2 | 917 29.4 25.2% | ハンバーグ バター 牛乳 | ロースハム ベーコン ホイップ | たまねぎ ほうれん草 にんじん | ピーマン とうもろこし | こめ スパゲティ じゃがいも | さとう オリーブ油 ゼリー |
| 21 (火) | 中華丼 揚げ餃子 中華スープ 牛乳 | 838 29.7 27.7 3.8 | 838 29.7 29.0% | ぶた肉 牛乳 | | たまねぎ ピーマン たけのこ | にんじん はくさい こまつな | こめ さとう 餃子 ごま | むぎ でん粉 サラダ油 |
| 22 (水) | 麦飯 白身魚フライ 南瓜とほろあなか マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 | 917 31.4 29.7 2.8 | 917 31.4 29.2% | ほきフライ ロースハム みそ | とりにく あぶらあげ 牛乳 | キャベツ アスパラ わかめ | にんじん だいこん | こめ サラダ油 でん粉 マヨネーズ | むぎ 中ざら マカロニ |
| 23 (木) | 麦飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き すき焼き風煮 キャベツのレモンあえ 味噌汁 牛乳 ミニオムレット | 886 36.7 30.1 3.3 | 886 36.7 30.6% | メルルーサ 牛肉 あぶらあげ | みそ 焼きとうふ 牛乳 | たまねぎ はくさい きゅうり レモン汁 | ねぎ キャベツ にんじん だいこん | こめ マヨネーズ 中ざら オリーブ油 | むぎ しらす さとう |
| 24 (金) | 味噌ラーメン 春巻き アセロラゼリー 牛乳 | 838 32.8 42.2 7.5 | 838 32.8 45.3% | ぶた肉 牛乳 | 春巻 | にら にんじん ねぎ しょうが | たまねぎ ニンニク | ラーメン | |
| 27 (月) | ハヤシライス ゴボウサラダ 白菜スープ 牛乳 | 909 29.9 32.7 3.9 | 909 29.9 32.4% | 牛肉 調整粉乳 ぶた肉 | 牛乳 カニ棒 | たまねぎ マッシュルーム ニンニク ごぼう | にんじん セロリー しょうが さやいんげん | こめ | むぎ |
| 28 (火) | ご飯 ミートコロケ ミニ焼きそば 大根と鶏肉炒め煮 味噌汁 牛乳 | 901 29.5 30.3 3.3 | 901 29.5 30.3% | ぶた肉 とりにく みそ | 青粉 豆腐 牛乳 | キャベツ たまねぎ さやいんげん ねぎ | にんじん だいこん なめこ | こめ サラダ油 さとう | コロケ 焼そばめん |
| 30 (木) | ビビンバ丼 蒸しシューマイ 牛肉とレタスのスープ 牛乳 | 861 31.9 27.6 3.4 | 861 31.9 28.8% | ぶた肉 牛乳 | 牛肉 | ニンニク もやし レタス | にんじん こまつな | こめ さとう しょうまい | むぎ ごま とちおとめ 梅のゼリー |

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 | 860kcal | タンパク質 | 34g | 脂質 | 28g | 塩分 | 2.5g |
|-------|---------|-------|-----|----|-----|----|------|

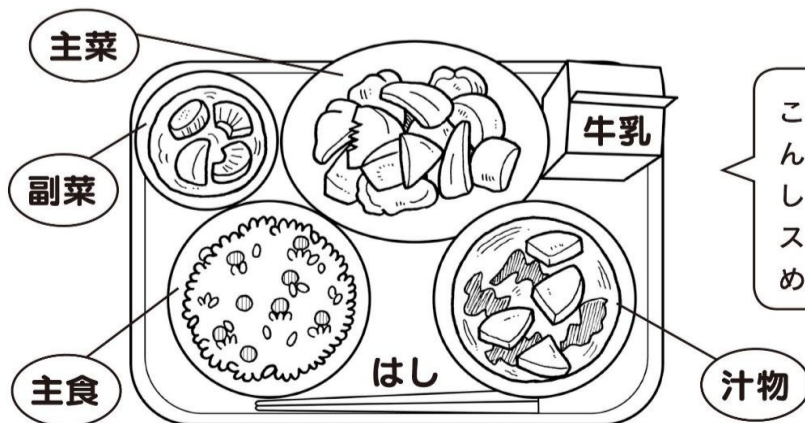
食事の前には、手を洗いましょう！！

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



今月のリクエストメニュー

17日 4年生より 揚げパン



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

