



5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)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (金)	たけのこご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 柏餅	906 39.3 30 3.6	あぶらあげ みそ 豆腐 牛乳	とり肉 まぐろツナ こいかま	たけのこ ねぎ ほうれん草	にんじん ブロッコリー	こめ マヨネーズ 柏餅	さとう オリーブオイル
7 (木)	麦飯 チーズタッカルビ キャベツのレモン和え 牛肉とレタスのスープ 牛乳	823 36.4 23.2 2.3	鶏肉 ピザチーズ 牛乳	みそ 牛肉	しょうが キャベツ たまねぎ レモン汁 レタス	ニンニク にんじん きゅうり レタス	こめ さとう オリーブオイル	むぎ さつまいも
8 (金)	タンメン 揚げ餃子 フルーツ杏仁豆腐 牛乳	806 31.1 29.7 6.6	豚肉 牛乳	牛乳	しいたけ にんじん キャベツ ニンニク	ねぎ もやし こまつな	ラーメン 杏仁豆腐	サラダ油 さとう
11 (月)	ごはん かじきのソテーチリソースかけ ビーフンサラダ 大学芋 牛乳	874 33.9 23.8 3.4	ロースハム たまご	豆腐 牛乳	ニンニク キャベツ きゅうり	ねぎ にんじん チンゲンツアイ	こめ スイートポテト ごま でん粉	さとう サラダ油 ビーフン
12 (火)	ソースかつ丼 野菜五色和え 味噌汁 牛乳	866 28.7 26.9 3.5	とんかつ 豆腐 牛乳	たまご焼き みそ	キャベツ きゅうり えのきたけ ほうれん草	もやし にんじん たまねぎ	こめ サラダ油 さとう	むぎ 中ざら
13 (水)	なすとトマトスパゲティ あさりのスープ 胡瓜とコーンと若布のサラダ ゼリー 牛乳	862 31.5 35.1 4.3	牛肉 チーズ おいしいあさ	バラベーコン まぐろツナ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	セロリー なす ニンニク きゅうり	スパゲティ さとう マヨネーズ	オリーブオイル でん粉
14 (木)	麦飯 鯖の山椒焼き 鶏じゃが 五目厚焼玉子 牛乳 味噌汁	858 37.7 26.2 2.8	さむら 鶏肉 あぶらあげ 牛乳	ごま 五目厚焼玉子 みそ	しいたけ たまねぎ かぶ	にんじん かぶ葉	こめ さとう	むぎ じゃがいも
15 (金)	ドライカレーライス マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	895 29.5 30.2 3.4	豚肉 ロースハム 牛乳	大豆 ヨーグルト	たまねぎ ピーマン トマトピューレ セロリー	にんじん ニンニク アスパラ	こめ さとう マヨネーズ	むぎ マカロニ
18 (月)	麦飯 かつおフライ 牛肉しぐれ煮 味噌汁 牛乳 オレンジ	841 32.6 25.4 2.4	かつおフライ なまあげ 牛乳	牛肉 みそ	キャベツ ごぼう しょうが パレンシア	にんじん しいたけ だいこん	こめ サラダ油 中ざら	むぎ しらたき
19 (火)	ウインナーピラフ チキンナゲット 茹野菜 ミネストローネ 牛乳	857 27.9 33.8 3.2	ウインナー ベーコン	チキンナゲット 牛乳	たまねぎ ピーマン ブロッコリー ニンニク キャベツ	にんじん とうもろこし ダイズ トマト	こめ サラダ油 マカロニ	むぎ マヨネーズ
20 (水)	豚しゃぶうどん かぼちゃひき肉フライ お浸し 牛乳 レモンカスタードタルト	869 31.8 32.7 3.7	豚肉 牛乳	たまご焼き	きゅうり にんじん かぼちゃ挽肉フライ	こまつな えのきたけ	うどん サラダ油	ごま タルト
21 (木)	麦飯 鯖香味焼 にんじんしりしり 沢煮椀 牛乳 たこやき	850 34.7 29.1 2.9	さば たまご 牛乳	まぐろツナ ぶた肉	ニンニク しいたけ ごぼう	にんじん ねぎ えのきたけ	こめ さとう たこやき	むぎ ごま サラダ油
22 (金)	麦飯 ポークソテーマトソース フライドポテト สปาゲティーサラダ	934 32.9 34.9 3.4	ぶた肉 牛乳	ロースハム	トマト たまねぎ きゅうり とうもろこし	ニンニク にんじん ほうれん草	こめ 薄力粉 じゃがいも スパゲティ	むぎ オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ
25 (月)	麦飯 チキンオープン焼き アスパラソテー マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 ヨーグルト	942 35.3 29.9 3.2	鶏肉 ポークハム みそ ヨーグルト	バラベーコン ちくわ 牛乳	アスパラ ニンニク きゅうり	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ じゃがいも マカロニ	むぎ オリーブオイル マヨネーズ
26 (火)	麦飯 チリコンカン コブサラダ 牛乳 キャベツとベーコンのスープ レモンゼリー	866 30.1 27.1 2.6	牛肉 ベーコン	大豆 牛乳	たまねぎ ニンニク アスパラ	にんじん トマトピューレ キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ
27 (水)	麦飯 カジキの洋風西京焼 ベーコンポテト煮 はんぺんフライ 味噌汁 牛乳 ゼリー	908 37.3 25.4 3.5	みそ あぶらあげ	ベーコン 牛乳	ニンニク キャベツ わかめ	にんじん もやし	こめ マヨネーズ ごま 中ざら	むぎ さとう じゃがいも サラダ油
29 (金)	シーフードカレーライス 蒸し鶏のサラダ トマトのスープ 牛乳 こんにゃくゼリー	943 32.8 26.9 4	むきえび 牛乳 豚肉	いか とり肉 バター	たまねぎ ニンニク きゅうり	にんじん チャツネ トマトピューレ	こめ じゃがいも	むぎ

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	タンパク質	脂質	塩分
860kcal	34g	28g	2.5g



給食のリクエスト献立募集中

食堂に、リクエストボックスがあります。
リクエスト献立を記入してボックスに入れてくださいね！！

5月28日(木)生徒面談日(授業カット)の為、給食はありません。

都合により献立を変更することがあります。

今月の献立

チリコンカン 26日(火)

チリコンカンは、ひき肉と玉ねぎを炒め
豆やトマト、チリパウダーなどろ加えて
煮込んだ料理です。

メキシコ由来のアメリカ・テキサス州の
郷土料理です。

