

日	曜日	牛乳	献立名 主食・主菜・副菜	主な材料名			栄養量	
				体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	○	ごはん 大根と鶏肉の煮物 きしゃべつのごまじゃこ和え ピリ辛味噌スープ	鶏肉 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 昆布 しらす干し	米 強化米 きび砂糖 ごま油 メークイン ごま(いり)	人参 チンゲン菜 大根 玉葱 キャベツ もやし	735	25.7
3	火	○	麦ごはん 手作りかつおふりかけ 豚肉の落とし揚げ 春雨サラダ 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 冷凍ゆで大豆 卵 昆布 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 薄力粉 緑豆春雨 ごま(いり) サラダ油 ごま油	人参 冷凍コーン 玉葱 大根 ごぼう キャベツ	883	25.0
4	水	○	ごはん きしゃべつのチーズ焼き もやしのサラダ わかめと豆腐の味噌汁	豚ひき肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 チーズ 昆布 カットわかめ	米 強化米 じゃが芋 ごま油 きび砂糖 サラダ油 オリーブ油 ごま(いり)	パセリ 人参 青しそ 玉葱 トマトダイスカット キャベツ にんにく セロリ もやし	870	33.4
5	木	○	白菜のうどん まんまるじゃが揚げ 温野菜の添え物(リルト) 果物(みかん)	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 昆布 牛乳	冷凍うどん じゃが芋 片栗粉 きび砂糖 サラダ油 オリーブ油	人参 小松菜 白菜 ねぎ 冷凍ブロッコリー 生姜 冷凍カリフラワー みかん	818	29.0
6	金	○	ごはん 鮭の塩焼き きしゃべつの味噌ネーズ和え 大根としめじの玉子スープ	甘塩鮭 焼き竹輪 白みそ 豚肉 卵 牛乳	米 強化米 きび砂糖 マヨネーズ ごま(いり)	人参 小松菜 キャベツ 大根 玉葱 冷凍しめじ きくらげ	818	38.0
9	月	○	玉子チャーハン ガーリックポテト 白菜と豚肉のスープ 果物(柿)	殺菌凍結全卵 ベーコン 豚肉 しらす干し 牛乳	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 ごま(いり) サラダ油 オリーブ油	人参 玉葱 ねぎ にんにく 白菜 冷凍しめじ きくらげ 柿	813	26.5
10	火	○	ごはん 鶏肉の和風レモン焼き きしゃべつのごま風味サラダ 真だくさんみそ汁	鶏肉 ほぐしささみ水煮 赤みそ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま油	人参 レモン果汁 キャベツ 大根 もやし ねぎ	751	31.1
11	水	○	麦ごはん 果物(早香みかん) 鯖のごまだし焼き もやし炒め 小松菜と豆腐の味噌汁	鯖 ベーコン 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 サラダ油 ごま(いり)	人参 小松菜 もやし キャベツ にんにく 早香みかん	820	36.6
12	木	○	カレーうどん 小松菜とえのきの和え物 果物(柿)	鶏肉 かつお節 牛乳	冷凍うどん サラダ油 カレールー	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 冷凍しめじ 冷凍えのき 柿	647	22.5
13	金	○	ごはん 手作りかつおふりかけ 揚げ魚の野菜あんかけ 豚汁	ホキ 豚肉 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま(いり) サラダ油	冷凍アスパラ 人参 玉葱 赤ピーマン ゆでたけのこ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	804	33.8
16	月	○	ガバオライス 大豆の磯煮 つみれの味噌汁	鶏肉 温泉玉子 冷凍ゆで大豆 油揚げ 木綿豆腐 つみれ 白みそ 牛乳 ひじき 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 サラダ油	青ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 ミックスベジタブル ねぎ 黄ピーマン	823	35.5
17	火	○	ごはん 手作りかつおふりかけ 鶏肉のハブリカ焼き もやしと油揚げの煮浸し 玉葱とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 ごま(いり)	小松菜 もやし 玉葱	779	33.8
18	水	○	きのこベーコンのアラビアータ ポテトサラダ 玉子スープ	ベーコン ほぐしささみ水煮 卵 チーズ 牛乳	スパゲッティ じゃが芋 きび砂糖 片栗粉 オリーブ油 マヨネーズ	とうがらし 小松菜 人参 トマトダイスカット にんにく 玉葱 冷凍しめじ 冷凍コーン レモン果汁	972	36.3
19	木	○	ごはん 手作りかつおふりかけ 野菜と玉子の煮物 大豆もやしのナムル きしゃべつと油揚げの味噌汁	卵 スクールがんもどき 昆布 ほぐしささみ水煮 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	米 強化米 きび砂糖 ごま(いり) ごま油	人参 冷凍ブロッコリー 大根 冷凍しめじ 大豆もやし キャベツ	772	32.5
20	金	○	麦ごはん ヘルシーハンバーグ フライドポテト 人参のグラッセ 鶏肉と玉ねぎのスープ	豚ひき肉 卵 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 強化米 米粒麦 パン粉 きび砂糖 じゃが芋 バター サラダ油	人参 冷凍チンゲン菜 玉葱 きくらげ	1019	38.1
23	月	○	ミートソースドリア ポトフ	豚ひき肉 鶏肉 チーズ 牛乳	米 強化米 メークイン バター サラダ油	人参 玉葱 にんにく パセリ トマトダイスカット 冷凍しめじ きくらげ	815	29.5
学校給食 栄養摂取基準							860	36.0
今月の平均							821	31.7

◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。

好き嫌いをせずに、
いろいろなものを食
べましょう！



身体づくりの食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力、体の細胞を作るもとになるたんぱく質、免疫力を高め、身体の調子を整えるビタミン、ミネラルは、かぜやインフルエンザなどの感染症を予防します。

野菜や果物をしっかり食べて、元気な身

★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるように考えて作られています。栄養満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね！