

平成22年5月 献立表

石見智翠館高等学校

日 曜	朝 食			昼 食		夕 食				エネルギー	蛋白質		
1 土	味噌汁	冷や奴	卵 鮭フレーク	ソースカツ丼	味噌汁	ハンバーグ	マカロニサラダ	糸こんにゃく炒り煮	味噌汁		3,546	111	
2 日	味噌汁	炒り卵	なめたけ 納豆	ハヤシライス	海苔サラダ*	ミニ春巻	ポークサラダ*	ビーフソテー	味噌汁		3,241	104	
3 月	味噌汁	長芋わさび	卵 海苔佃煮	牛丼	味噌汁	牛肉コロッケ	煮魚	中華炒め	清汁		3,067	100	
4 火	味噌汁	シーチキンサラダ*	卵 ふりかけ	ミートスパゲティ	スープ	チキンソテー	煮卵	フレンチポテト	ナムル	コーンスープ	3,763	140	
5 水	味噌汁	焼きソーセージ*	卵 ちりめん	ドライカレー	ヨーグルト	キムチゲ汁	マヨ玉カツ				3,475	125	
6 木	味噌汁	目玉焼き	いかの塩辛 納豆	親子丼	ソーメン汁	トンカツ	焼きうどん	牛蒡サラダ	味噌汁		3,142	104	
7 金	味噌汁	焼きベーコン	卵 ふりかけ	チャンポン麺	オレンジ	鶏の竜田揚げ	出し巻き	中華サラダ	ミニグラタン	味噌汁	3,705	124	
8 土	味噌汁、卵、ふりかけ(食パン、牛乳、苺ジュース)			炊き込みご飯	団子汁	華風スープ	イカリングフライ				3,125	100	
9 日	味噌汁、卵、納豆(食パン、牛乳、抹茶オーレ)			皿うどん	漬物	カレーライス	ハムサラダ				3,036	93	
10 月	味噌汁	ポイルウインナー	卵 ちりめん	ベーコンチャーハン	スープ	にら饅頭	ブロッケンソーセージ*	いかサラダ*	煮物	味噌汁	3,486	117	
11 火	食パン	バターシュガー	卵 牛乳	ピビンバ丼	レタススープ	鶏のオープン焼き	スパソテー	炒り豆腐	味噌汁		3,499	124	
12 水	味噌汁	ハムサラダ*	卵 鮭フレーク	きつねうどん	シーチキン巻	メンチカツ	金平牛蒡	コールスローサラダ*	海老グラタン	味噌汁	3,371	110	
13 木	味噌汁	蒲鉾ソテー	卵 納豆	鰹の山かけ丼	味噌汁	チキンピカタ	オレンジ	肉じゃが	スープ		3,214	127	
14 金	味噌汁	冷や奴	卵 ふりかけ	ピリ辛スパゲティ	チキンサンド	魚の竜田揚げ	オムレツ	肉団子	マカロニサラダ	味噌汁	3,606	123	
15 土	味噌汁、卵、なめたけ(食パン、牛乳、バナナ)			カレーライス	ヨーグルト	トンカツ	スパソテー	ウインナーソテー	味噌汁		3,133	95	
16 日	味噌汁、卵、ふりかけ(食パン、牛乳、コーヒー)			親子丼	牛乳	煮込みハンバーグ	フレンチポテト	ビーフソテー	味噌汁		3,044	96	
17 月	味噌汁	辛子明太	ふりかけ	焼き豚チャーハン	水餃子	チキンカツ	キウイフルーツ	煮豆	味噌汁		3,182	99	
18 火	味噌汁	レバー炒り煮	卵 鮭フレーク	三色丼	味噌汁	手造りハンバーグ	じゃがバター	筍金平	スープ		3,312	122	
19 水	味噌汁	シーチキンサラダ*	卵 ふりかけ	きつねうどん	すじ煮込み	豚キムチ	ミニ春巻き	中華サラダ*	味噌汁		3,009	95	
20 木	味噌汁	長芋わさび	卵 韓国のみ	ピビンバ丼	レタススープ	鶏の竜田揚げ	スパソテー	出し巻き	味噌汁		3,462	117	
21 金	味噌汁	焼きベーコン	なめたけ 卵	ポークシチュー	ナンサラダ*	マヨ玉カツ	焼魚	炒め煮	パイナップル	味噌汁	3,640	112	
22 土	味噌汁、卵、塩辛(食パン、牛乳、ミックスジュース)			ミートスパゲティ	スープ	肉豆腐	ハムサンドフライ				3,381	111	
23 日	味噌汁、卵、納豆(食パン、牛乳、カフェオーレ)			他人丼	プリン	八宝菜	わかさぎの南蛮漬				3,043	106	
24 月	味噌汁	オムレツ	甘露煮 ふりかけ	醤油ラーメン	豆ご飯	鶏肉のタバスコソース焼き	ポテトサラダ	筍の土佐煮	味噌汁		3,166	109	
25 火	味噌汁	辛子明太	レタス 卵	高菜チャーハン	スープ	揚げ餃子	フランクフルト	ニラじゃが	酢の物	味噌汁	3,216	103	
26 水	味噌汁	目玉焼き	高菜風味 納豆	冷やしうどん	炒り煮	鶏肉のから揚げ	ポテトサラダ	卵豆腐	グレープフルーツ	味噌汁	3,562	121	
27 木	味噌汁	ウインナーソテー	卵 しらす	鶏釜飯	味噌汁 とろろ	エビフライ	焼そば	キムチ和え	キウイフルーツ	味噌汁	3,154	109	
28 金	味噌汁	レバー炒り煮	卵 鮭フレーク	チキンステーキ丼	味噌汁	しゃぶしゃぶサラダ	野菜コロッケ	炒り煮	オレンジ	スープ	3,483	115	
29 土	味噌汁、卵、なめたけ(食パン、牛乳、コーヒー)			ドライカレー	牛乳	寄せ鍋	蛸キャベツカツ				3,239	116	
30 日	味噌汁、卵、ちりめん(食パン、牛乳、プリン)			マーボー丼	コーヒー牛乳	ポークシチュー	ミニトンカツ				3,106	107	
31 月	味噌汁	辛子明太	卵 ふりかけ	冷麺	ニンニクバター炒め	メンチカツ	焼き魚	出し巻き	肉じゃが	味噌汁	3,383	107	
											石見智翠館高校の平均値	3,316	111
											15歳～17歳(Ⅲ)の基準値	2,750	96

材料等の都合により、献立を変更することがあります。

朝食は上記メニューに味付海苔がつきます。

栄養価計算は米の摂取量を毎食160g、麺類の時は100gで計算しています。