高校生男子

月間献立表

学校法人　宮崎キャンパス　日章学園グループ　株式会社　日章

	9月1日（火）	9月2日（水）	9月3日（木）	9月4日（金）	9月5日（土）
朝食	御飯２８０ｇ ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ 金平牛蒡 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ 青菜卵炒め 味噌汁
昼食	御飯２８０ｇ カレーうどん 浅漬け	ハンバーグ弁当	魚のかば焼き風弁当	豚の生姜焼き弁当	御飯２８０ｇ 冷やし中華 浅漬け ワカメスープ
夕食	御飯２８０ｇ 豚キムチ 小籠包 中華風コーンスープ	御飯２８０ｇ チキン南蛮 もやしのナムル 人参と卵のスープ	きのこ御飯 天ざる 蒸し鶏サラダ 特別デー	御飯２８０ｇ チキンカレー サラダ	御飯２８０ｇ メンチカツ＆エビフライ ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁
栄養成分	2459 kcal 73.2 g 70.7 g	2775 kcal 84.1 g 109.7 g	2363 kcal 82.0 g 76.7 g	2365 kcal 81.1 g 49.9 g	2308 kcal 69.6 g 41.6 g

	9月6日（日）	9月7日（月）	9月8日（火）	9月9日（水）	9月10日（木）	9月11日（金）	9月12日（土）
朝食	御飯２８０ｇ 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ にら玉 味噌汁
昼食	御飯２８０ｇ ゴボ天うどん キムチ漬け	とりっ子弁当	魚の竜田揚げ	焼きそば弁当	ミックスフライ弁当	焼肉弁当弁当	御飯２８０ｇ ナポリタンｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 野菜サラダ ウインナーと野菜のスープ
夕食	御飯２８０ｇ とんかつ 胡麻和え みそ汁	御飯２８０ｇ 肉豆腐 山芋ステーキ 大根の味噌汁	御飯２８０ｇ 豚肉のみそ漬け焼き ブロッコリーの和え物 牛蒡の味噌汁	御飯２８０ｇ 油淋鶏 マカロニサラダ ちくわのすまし汁	御飯２８０ｇ 肉じゃが シュウマイ 小松菜・豆腐のみそ汁	御飯２８０ｇ 野菜カレー 野菜サラダ	御飯２８０ｇ チキンステーキ 金平牛蒡 ワカメのみそ汁
栄養成分	エネルギー 2347 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 48.8 g	2573 kcal 94.7 g 82.7 g	2326 kcal 86.6 g 61.1 g	2902 kcal 88.8 g 106.5 g	2618 kcal 80.1 g 66.2 g	2742 kcal 66.1 g 99.1 g	2598 kcal 73.2 g 70.2 g

	9月13日（日）	9月14日（月）	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）
朝食	御飯２８０ｇ ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ 金平牛蒡 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ 青菜卵炒め 味噌汁
昼食	御飯２８０ｇ 担々麺 ピリ辛胡瓜	鮭の塩焼き弁当	チキンカツ弁当	ハンバーグ弁当	魚のかば焼き風弁当	豚の生姜焼き弁当	御飯２８０ｇ 冷やしうどん 浅漬け ほうれん草かきたま汁
夕食	御飯２８０ｇ 串カツ＆コロッケ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ かき玉汁	御飯２８０ｇ 豚肉と牛蒡の炒め煮 ジャーマンポテト 青梗菜のスープ	御飯２８０ｇ 麻婆豆腐 チヂミ 青梗菜とワカメのスープ	御飯２８０ｇ 鶏唐揚げ 三色ナムル 豚汁	ビュッフェ	御飯２８０ｇ エビカツカレー 野菜サラダ	御飯２８０ｇ とんカツ 中華風サラダ 根菜の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2299 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 42.5 g	2320 kcal 80.7 g 67.4 g	2286 kcal 74.3 g 55.9 g	2644 kcal 85.9 g 96.2 g	2227 kcal 67.6 g 56.3 g	2409 kcal 85.4 g 49.5 g	2384 kcal 68.5 g 46.9 g

	9月20日（日）	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）
朝食	御飯２８０ｇ 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯２８０ｇ ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ	御飯２８０ｇ 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト
昼食	御飯２８０ｇ チヤーハン シュウマイ ワカメスープ	御飯２８０ｇ チャンポン 餃子	御飯２８０ｇ ビビンバ丼 ワカメスープ	御飯２８０ｇ 焼きそば ポテトフライ ちくわのすまし汁	ミックスフライ弁当	焼肉弁当	御飯２８０ｇ 冷やしうどん 大学芋 ほうれん草のすまし汁
夕食	御飯２８０ｇ とりつくね＆ハムカツ ハムと野菜のマリネ 味噌汁	御飯２８０ｇ 魚の甘酢餡かけ レンコンきんぴら 厚揚げのみそ汁	御飯２８０ｇ 鶏唐揚げ 菠薐草ともやしのナムル 牛蒡の味噌汁	御飯２８０ｇ 和風ハンバーグ マカロニサラダ 大根のみそ汁	御飯２８０ｇ 肉じゃが うめささ身 里芋と玉葱の味噌汁	御飯２８０ｇ シーフードカレー 海藻サラダ	御飯２８０ｇ メンチカツ＆明太コロッケ ツナとブロッコリーの和え物 里芋と大根葉の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2141 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 56.1 g	2438 kcal 74.6 g 49.8 g	2558 kcal 95.7 g 91.7 g	2573 kcal 68.3 g 67.7 g	2536 kcal 85.5 g 57.1 g	2705 kcal 65.8 g 95.7 g	2605 kcal 66.6 g 59.4 g

	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）
朝食	御飯２８０ｇ ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯２８０ｇ ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯２８０ｇ えのきとウインナーバター炒め 味噌汁
昼食	御飯２８０ｇ ボロネーゼ 野菜サラダ ワカメスープ	鮭の塩焼き弁当	チキンカツ弁当	ハンバーグ弁当
夕食	御飯２８０ｇ チキンステーキ＆コロッケ 冷奴 大根の味噌汁	御飯２８０ｇ チキン南蛮 南瓜の甘煮 大根葉のみそ汁	御飯２８０ｇ 八宝菜 小籠包 中華風コーンスープ	御飯２８０ｇ 豚キムポテトチーズ焼き 三色ナムル チンゲン菜の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2584 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 67.3 g	2542 kcal 94.6 g 77.5 g	2395 kcal 71.5 g 63.0 g	2521 kcal 73.5 g 88.7 g

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください