



琴ノ浦高等学校 4月献立表



期 間：2024/4/10～2024/4/30

	月	火	水	木	金
			10	11	12
夕食			米飯 から揚げ キャベツ 白菜ツナ煮 ブロッコリーピーナツ和え 玉子ロール ジャーマンポテト風 つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 焼きそば プレーンオムレツ 南瓜サラダ チンゲン菜ソテー ごぼう酢の物 マーボー茄子 つけもの	米飯 天ぶら盛り合わせ 天つゆ 大根おろし ミックスビーツ、卵とじ もやし竹輪ごま和え カレースパゲッティ つけもの
			1113kcal 蛋白質 45.5g 脂質 51.6g カルシウム 84mg 食塩 3.4g	975kcal 蛋白質 24.1g 脂質 32.1g カルシウム 383mg 食塩 2.8g	986kcal 蛋白質 28.9g 脂質 35.4g カルシウム 91mg 食塩 2.4g
	15	16	17	18	19
夕食	米飯 肉団子酢豚風 大葉カキ きのご甘辛煮 わけぎ酢みそ和え キャベツ コーンたっぷりフライ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ アジフライ キャベツ れんこん天ぷら しそ昆布 インゲンゴマ和え 人参きんぴら 高野卵とじ つけもの	米飯 マーボー豆腐 ごぼう土佐煮 菜の花ピーナツ和え なすの煮浸し キャベツ かぼちゃコロッケ つけもの	豚丼 	米飯 照り焼きチキン キャベツ ごぼうかき揚げ 大根梅肉和え きゅうり酢の物 (わかめ) 白花豆 豆腐田楽 つけもの
	859kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.2g カルシウム 93mg 食塩 2.9g	816kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.7g カルシウム 456mg 食塩 3.5g	856kcal 蛋白質 25.3g 脂質 28.9g カルシウム 193mg 食塩 2.8g	644kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.1g カルシウム 26mg 食塩 3.2g	810kcal 蛋白質 26.2g 脂質 24.7g カルシウム 137mg 食塩 2.6g
	22	23	24	25	26
夕食	米飯 ハムカツ キャベツ 竹輪かき揚げ ゴーヤ煮浸し マッシュポテト 大葉春巻き ミートスパゲッティ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 肉豆腐 マカロニケチャップ ピーマンきんぴら ぎょうざあんかけ キャベツ イカカツ つけもの	米飯 カレーコロッケ キャベツ 南瓜天ぷら 海藻サラダポン酢和え なすび田楽 みかん缶 五目煮 つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ サバ塩焼き キャベツ わらうり身天 イカゲソかき揚げ 白菜卵とじ 赤小豆煮 小羊煮 ほうれん草かつお和え キャベツカレー炒め つけもの	カレーライス プリン 
	808kcal 蛋白質 16.2g 脂質 23.3g カルシウム 53mg 食塩 2.5g	917kcal 蛋白質 27.7g 脂質 32.4g カルシウム 453mg 食塩 3.9g	756kcal 蛋白質 13.7g 脂質 21.6g カルシウム 107mg 食塩 3.6g	957kcal 蛋白質 35.6g 脂質 38.8g カルシウム 358mg 食塩 3.9g	806kcal 蛋白質 20.6g 脂質 19.5g カルシウム 49mg 食塩 1.7g
	29	30			
夕食		米飯 高カルシウム お魚ふりかけ すき焼きコロッケ キャベツ 生姜天 白菜甘酢 ブロッコリーかつお和え なすの煮浸し キャベツ春雨ピリ辛炒め つけもの			
		823kcal 蛋白質 14.9g 脂質 27.7g カルシウム 338mg 食塩 2.7g			



琴ノ浦高等学校 5月献立表



期 間：2024/5/1～2024/5/31

	月	火	水 1	木 2	金 3
夕食			創立記念日	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ エビカツ キャベツ さつまいもかき揚げ かつお-甘酢 赤小豆煮 豆乳がんと煮 みかん缶 カレーパゲッティ つけもの	
				1食分 - 839kcal 蛋白質 25.5g 脂質 21.5g カルシウム 316mg 食塩 2.8g	
夕食	6	7	8	9	10
		米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 肉じゃが煮 きゅうり酢の物 大根つや煮 菜の花からし和え キャベツ アジ紫蘇フライ つけもの	米飯 天ぶら盛り合わせ 天つゆ 大根おろし 白菜煮浸し かつお-カレー味 なすそぼろあん つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 和風盛り合わせ 小松菜ゴマ和え とりほぐしポン酢 マッシュポテト キャベツ メンチカツ つけもの	校外学習
		1食分 - 804kcal 蛋白質 21.6g 脂質 24.9g カルシウム 356mg 食塩 2.1g	1食分 - 870kcal 蛋白質 21.5g 脂質 31g カルシウム 97mg 食塩 2.9g	1食分 - 826kcal 蛋白質 26.1g 脂質 22g カルシウム 378mg 食塩 4.7g	
夕食	13	14	15	16	17
	米飯 焼肉風 キャベツ なすび田楽 白菜卵とじ きゅうりポン酢 マカロニグラタン つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ から揚げ キャベツ みかん缶 こんにやくピリ辛煮 玉子焼 ジャーマンポテト風 つけもの	米飯 サバ塩焼き キャベツ ゆでたまご イカゲツかき揚げ はるさめ酢の物(きんし) ほうれん草ソテー キャベツ焼 厚揚げのきのこあんかけ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 目玉焼きフライ キャベツ さつまいも天ぶら いんげん煮浸し ごぼう酢の物 南瓜煮 ナポリタン つけもの	米飯 高菜オムレツ ハムカツ キャベツ れんこんカレーきんぴら 菜の花ゴマ和え ごま昆布 キャベツ春雨ピリ辛炒め つけもの
	1食分 - 777kcal 蛋白質 18.7g 脂質 28.5g カルシウム 110mg 食塩 1.9g	1食分 - 1083kcal 蛋白質 43.7g 脂質 49.3g カルシウム 321mg 食塩 3.6g	1食分 - 872kcal 蛋白質 31.3g 脂質 33.8g カルシウム 215mg 食塩 1.8g	1食分 - 879kcal 蛋白質 19.9g 脂質 25.2g カルシウム 366mg 食塩 2.6g	1食分 - 677kcal 蛋白質 15.1g 脂質 14.9g カルシウム 132mg 食塩 3.7g
夕食	20	21	22	23	24
	中間検査⇒	中間検査⇒	中間検査⇒	中間検査⇒	中間検査⇒
夕食	27	28	29	30	31
	米飯 肉じゃが煮 菜の花お浸し 大葉春巻き オレンジ キャベツ チキンカツ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 野菜肉巻きフライ キャベツ ごぼうかき揚げ 白菜甘酢 オクラかつお和え ひじき煮 肉団子クリーム煮 つけもの	米飯 焼肉風 キャベツ さつまいも甘煮 小松菜ゴマ和え チヂミ 高野卵とじ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ すき焼きコロッケ キャベツ 南瓜天ぶら 白菜ツナ煮 フロッコリーからし和え 金時豆 キャベツマリネ つけもの	ハヤシライス 温州みかんゼリー
	1食分 - 841kcal 蛋白質 20.5g 脂質 30.1g カルシウム 94mg 食塩 1.9g	1食分 - 838kcal 蛋白質 26.1g 脂質 23.4g カルシウム 380mg 食塩 3.3g	1食分 - 903kcal 蛋白質 26.2g 脂質 33.4g カルシウム 222mg 食塩 2.6g	1食分 - 819kcal 蛋白質 17.7g 脂質 21.8g カルシウム 353mg 食塩 2.5g	1食分 - 734kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18g カルシウム 85mg 食塩 1.7g



琴ノ浦高等学校 6月献立表



期 間 : 2024/6/3~2024/6/28

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
夕食	米飯 手作りミンチボール キャベツ ごぼう土佐煮 ごま昆布 ぎょうざあんかけ キャベツ春雨ピリ辛炒め つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ すき焼き風煮 れんこんカレーきんぴら ほうれん草お浸し 肉団子 キャベツ エビカツ つけもの	米飯 コソたっぷりフライ キャベツ 南瓜天ぷら 若竹煮 きのご甘辛煮 いんげん中華炒め ナポリタン つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 中華盛り合わせ キャベツ 菜の花ビーナッツ和え 千切り煮 海藻サラダボン酢和え 肉団子クリーム煮 つけもの	カレーライス 国産りんごゼリー
	エネルギー 816kcal 蛋白質 23.8g 脂質 23.2g カルシウム 117mg 食塩 3g	エネルギー 869kcal 蛋白質 24.8g 脂質 28.9g カルシウム 393mg 食塩 3.3g	エネルギー 802kcal 蛋白質 16.3g 脂質 20.2g カルシウム 82mg 食塩 3g	エネルギー 851kcal 蛋白質 21.3g 脂質 25.6g カルシウム 384mg 食塩 4.1g	エネルギー 877kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.1g カルシウム 88mg 食塩 1.7g
夕食	米飯 パコトマトフライ キャベツ 生姜天 はるさめ酢の物 高野卵とじ チンゲン菜中華炒め 大根ツナあんかけ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ かつ玉 ビーマンソテー 人参きんぴら チヂミ マーボー茄子 つけもの	米飯 ポークジンジャー キャベツ しぐれ煮 みかん缶 カワカワ甘酢 ブレーンオムレツチリソース つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 紫いもコロッケ メンチカツ キャベツ 竹の子土佐煮 コー味噌和え 出し巻き玉子 ビーフンとえ物 つけもの	米飯 みそおでん 大葉わか れんこん甘酢 ほうれん草からし和え キャベツ カレーコロッケ つけもの
	エネルギー 805kcal 蛋白質 20.9g 脂質 26.7g カルシウム 163mg 食塩 2.5g	エネルギー 1032kcal 蛋白質 26.3g 脂質 43.8g カルシウム 336mg 食塩 3.4g	エネルギー 726kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.4g カルシウム 80mg 食塩 1.7g	エネルギー 850kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.6g カルシウム 331mg 食塩 3.1g	エネルギー 754kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.2g カルシウム 207mg 食塩 3.2g
夕食	米飯 焼肉風 キャベツ 白花生 オクラかつお和え こんにゃくピリ辛炒め 厚揚げのきのこあんかけ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ かぼちゃコロッケ キャベツ イカリングフライ ごぼう酢の物 フルーツミックス缶 小松菜からし和え ブレーンオムレツチリソース つけもの	米飯 目玉焼きフライ キャベツ 生姜天 なすの煮浸し プロッコリーゴマ和え 花型お好み焼き 五目煮 つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ サバ塩焼き キャベツ 枴すり身天 フレンチポテト ひじき酢の物 チンゲン菜ソテー 肉団子 キャベツカレー炒め つけもの	米飯 ハムカツ 白身フライ キャベツ ちくわときゅうりからし醤油和え キノコソテー 白菜ごま酢 マカロニグラタン つけもの
	エネルギー 829kcal 蛋白質 23.1g 脂質 32.5g カルシウム 211mg 食塩 1.8g	エネルギー 810kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.5g カルシウム 375mg 食塩 2.6g	エネルギー 910kcal 蛋白質 19.8g 脂質 39.6g カルシウム 98mg 食塩 2g	エネルギー 1111kcal 蛋白質 36.6g 脂質 52.8g カルシウム 378mg 食塩 2.8g	エネルギー 792kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.1g カルシウム 80mg 食塩 2.4g
夕食	米飯 ハンバーグトマトソース キャベツ 目玉焼 きんぴらごぼう ほうれん草ソテー 大葉春巻き じゃがいもツナあん つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ から揚げ キャベツ 白菜卵とじ インゲンゴマ和え チヂミ カスバゲッター つけもの	親子丼 スイートパインゼリー	期末考查	期末考查
	エネルギー 937kcal 蛋白質 33g 脂質 26.3g カルシウム 105mg 食塩 3.6g	エネルギー 1251kcal 蛋白質 47.1g 脂質 63.4g カルシウム 340mg 食塩 2.8g	エネルギー 751kcal 蛋白質 24g 脂質 13.8g カルシウム 59mg 食塩 1.7g		



琴ノ浦高等学校 9月献立表



期 間：2024/9/3～2024/9/30

	月	火 3	水 4	木 5	金 6
夕食		米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 高菜オムレツ 紫いもコロケ キャベツ コーなます 竹の子ピリ辛炒め ひじき煮 キャベツカレー炒め つけもの	米飯 トンカツ キャベツ 生姜天 かつお-甘酢 ごぼう土佐煮 干草焼 肉団子クリーム煮 つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ ずき焼き風煮 大葉わか ほうれん草かつお和え ぎょうざあんかけ キャベツ アジ紫蘇フライ つけもの	米飯 ベ-コントマフライ キャベツ 南瓜かきあげ 人参きんぴら いんげんか-炒め かつお-風春巻 キャベツマリネ つけもの
		11kcal- 730kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.9g カルシウム 349mg 食塩 2.5g	11kcal- 882kcal 蛋白質 28.2g 脂質 25.4g カルシウム 94mg 食塩 3.2g	11kcal- 858kcal 蛋白質 23.6g 脂質 29.4g カルシウム 370mg 食塩 2.8g	11kcal- 851kcal 蛋白質 17.3g 脂質 29.5g カルシウム 87mg 食塩 2.3g
夕食	9	10	11	12	13
	米飯 和風盛り合わせ しそ昆布 小松菜からし和え ひじき酢の物 キャベツ エビカツ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ アジフライ ハムカツ キャベツ ビーマン天 白菜甘酢 ブロッコリーピ-ナツ和え れんこんカレーきんぴら 大根田楽 つけもの	米飯 ハンバーグデミグラスソース キャベツ 目玉焼 マッシュポテト チンゲン菜ソテー みかん缶 山菜スパゲティ- つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ かぼちゃコロケ キャベツ イカリングフライ ビーマンきんぴら れんこんからし和え 出し巻き玉子 マーボー茄子 つけもの	カレーライス 国産ももゼリー
	11kcal- 808kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21.8g カルシウム 211mg 食塩 3.8g	11kcal- 853kcal 蛋白質 23.6g 脂質 24.9g カルシウム 351mg 食塩 3.0g	11kcal- 831kcal 蛋白質 32.8g 脂質 20.0g カルシウム 104mg 食塩 2.8g	11kcal- 986kcal 蛋白質 24.0g 脂質 37.9g カルシウム 333mg 食塩 3.7g	11kcal- 841kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.2g カルシウム 88mg 食塩 1.8g
夕食	16	17	18	19	20
		米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 肉団子酢豚風 れんこん梅肉和え 菜の花ピーナツ和え 玉子焼(林)生姜入り キャベツ カレーコロケ つけもの	米飯 鶏の唐揚げ キャベツ オクラかつお和え 竹輪か-炒め 花型お好み焼き 南瓜そぼろあん つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ ほうれん草ベ-コンオムレツ ビーフコロケ キャベツ キノコソテー 小松菜煮浸し 大根なます 竹の子おかかあん つけもの	米飯 メンチカツ キャベツ ビーマン天 フルーツミックス缶 ブロッコリーかつお和え 白菜煮浸し ジャーマンポテト風 つけもの
		11kcal- 812kcal 蛋白質 24.1g 脂質 17.5g カルシウム 374mg 食塩 3.2g	11kcal- 1192kcal 蛋白質 45.5g 脂質 53.9g カルシウム 89mg 食塩 3.2g	11kcal- 716kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.4g カルシウム 344mg 食塩 2.9g	11kcal- 821kcal 蛋白質 19.7g 脂質 27.7g カルシウム 76mg 食塩 2.3g
夕食	23	24	25	26	27
		米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 大根おろし 竹の子土佐煮 きゅうり酢の物 厚揚げのきのこあんかけ つけもの	ハヤシライス 青りんご風ゼリー	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ コンたっぶりフライ キャベツ さつまいもかき揚げ シュウマイ いんげん中華炒め 玉子焼 豆乳がんも 花形さつま 人参煮 つけもの	米飯 サバ塩焼き キャベツ ゆでたまご フレンチポテト ミックスビ-タル甘煮 菜の花からし和え キャベツ焼 ナポリタン つけもの
		11kcal- 906kcal 蛋白質 26.9g 脂質 32.8g カルシウム 442mg 食塩 2.8g	11kcal- 815kcal 蛋白質 18.2g 脂質 22.0g カルシウム 28mg 食塩 2.3g	11kcal- 864kcal 蛋白質 25.4g 脂質 23.4g カルシウム 333mg 食塩 3.7g	11kcal- 925kcal 蛋白質 28.3g 脂質 37.3g カルシウム 97mg 食塩 2.1g
夕食	30				
	米飯 目玉焼きフライ キャベツ 生姜天 なすの煮浸し ブロッコリーゴマ和え ゆかりマカロニ ジャーマンポテト風 つけもの				
	11kcal- 865kcal 蛋白質 19.8g 脂質 35.3g カルシウム 83mg 食塩 3.8g				



尼崎市立琴ノ浦高等学校 10月献立表



期 間 : 2024/10/1~2024/10/31

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	
夕食		米飯 高カルシウム お魚ふりかけ ポークジンジャー キャベツ チンゲン菜中華炒め ごぼう土佐煮 きゅうり梅肉和え とうがんあんかけ つけもの	米飯 いかパッパ キャベツ さつまいも天ぷら 人参きんぴら かつお-甘酢 ひじき煮 ｶｰｽﾞﾊﾞﾞﾞｰ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 肉じゃが煮 若竹煮 わけぎ酢みそ和え 干草焼 キャベツ トンカツ つけもの	米飯 アジフライ キャベツ かき揚げ 高野甘煮 きゅうり酢の物 れんこんカレーきんぴら 肉団子クリーム煮 つけもの	
		エネルギー 619kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.6g カルシウム 364mg 食塩 2.5g	エネルギー 793kcal 蛋白質 15.2g 脂質 23.4g カルシウム 96mg 食塩 1.8g	エネルギー 872kcal 蛋白質 23.7g 脂質 29.3g カルシウム 353mg 食塩 2.8g	エネルギー 889kcal 蛋白質 30.4g 脂質 27.9g カルシウム 165mg 食塩 3.2g	
夕食	7	豚井 国産温州みかんゼリー 	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ エビカツ キャベツ ごぼうかき揚げ フルーツミックス缶 オクラかつお和え きのこと甘辛煮 和風スパゲッティ つけもの	米飯 かつ玉 小松菜煮浸し 白花豆 ビーマンきんぴら 大根あんかけ つけもの	中間検査⇒	中間検査⇒
		エネルギー 694kcal 蛋白質 21.0g 脂質 7.1g カルシウム 86mg 食塩 3.3g	エネルギー 771kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20.1g カルシウム 328mg 食塩 3.3g	エネルギー 854kcal 蛋白質 24.3g 脂質 27.1g カルシウム 132mg 食塩 3.8g		
夕食	14	祝日	中間検査⇒	中間検査⇒	中間検査⇒	
					エネルギー 778kcal 蛋白質 20.7g 脂質 23.8g カルシウム 67mg 食塩 2.4g	
夕食	21	米飯 肉団子酢豚風 きんぴらごぼう チンゲン菜お浸し 出し巻き玉子 キャベツ カレーコロケ つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 鶏の唐揚げ キャベツ ポテトサラダ かつお-味噌 白菜煮浸し 麻婆春雨 つけもの	米飯 焼きそば 目玉焼 もやし甘酢 ビーマンきんぴら 千切り煮 豆乳がんも 花形さつま 人参煮 つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 大根おろし はるさめ酢の物 ｺｰﾁ味噌和え ジャーマンポテト風 つけもの	米飯 カレーライス はちみつレモンゼリー 
		エネルギー 971kcal 蛋白質 31.9g 脂質 26.7g カルシウム 168mg 食塩 3.2g	エネルギー 939kcal 蛋白質 33.7g 脂質 29.2g カルシウム 301mg 食塩 3.7g	エネルギー 847kcal 蛋白質 28.4g 脂質 25g カルシウム 92mg 食塩 3.7g	エネルギー 945kcal 蛋白質 24.9g 脂質 35.1g カルシウム 317mg 食塩 3.1g	
夕食	28	米飯 メンチカツ ｲﾝﾌﾗｲ キャベツ マカロニサラダ オクラかつお和え 若竹煮 豆腐田楽 つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ ハンバーグトマトソース キャベツ 目玉焼 ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮 小松菜ピーナツ和え みかん缶 とうがんあんかけ つけもの	米飯 チーズ ささみフライ ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ キャベツ れんこん甘酢 ブロッコリーゴマ和え 玉子焼 (ﾾﾞﾝｼﾞﾞﾞ)入り ナポリタン つけもの	米飯 高カルシウム お魚ふりかけ 肉じゃが煮 大根つや煮 チンゲン菜中華炒め なすの煮浸し キャベツ アジ紫蘇フライ つけもの	
		エネルギー 934kcal 蛋白質 31.7g 脂質 29.9g カルシウム 143mg 食塩 3.0g	エネルギー 790kcal 蛋白質 32.5g 脂質 14.6g カルシウム 380mg 食塩 3.8g	エネルギー 851kcal 蛋白質 23.0g 脂質 28.8g カルシウム 63mg 食塩 2.8g	エネルギー 871kcal 蛋白質 20.0g 脂質 34.6g カルシウム 355mg 食塩 2.2g	