



8.9月 献立予定表



足利工業高校定時制

月	火	水	木	金
		8/28	29 (881kcal)	30 (871kcal)
		2学期 始業式	麦飯 麻婆豆腐 春巻 春雨サラダ わかめスープ 杏仁豆腐 牛乳	キーマカレー 大根サラダ 夏野菜スープ 牛乳 
9/2 (847kcal)	3 (834kcal)	4 (797kcal)	5 (884kcal)	6 (1015kcal)
麦飯 ささみチーズフライ ボンゴレビアンコ ラタトゥイユ みそ汁 牛乳 ミルクコーヒー	麦飯 いわしかば焼き もやし青菜ソテー がぼちゃそばあん みそ汁 キウイ 牛乳	あんかけかた焼きそば たこ焼き わさび和え もずくスープ レモンカスタードタルト 牛乳 	麦飯 豚しょうが焼き もやしニラソテー 冷やし塩おでん みそ汁 牛乳 	オムライス ほうれん草グラタン グリーンサラダ レタススープ 牛乳 
9 (812kcal)	10 (892kcal)	11 (882kcal)	12 (873kcal)	13 (1068kcal)
麦飯 ハムカツ 切干にんにく炒め おひたし みそ汁 オレンジ 牛乳	麦飯 マスレモンペッパー焼 ジャーマンポテト ブロッコリーたまごサ ラダ ABCスープ 牛乳	冷やし中華(ごま) 肉巻きおにぎり 高野豆腐と野菜煮物 みそ汁 ドーナツ 牛乳	麦飯 カレーロールフライ たまご野菜のソテー ごぼうサラダ みそ汁 フルーツポンチ 牛乳	ルーローハン からし和え 大根スープ ジョア(マスカット) 
16	17 (905kcal)	18 (822kcal)	19 (800kcal)	20 (875kcal)
敬老の日 	十五夜  栗ご飯 鯖味噌煮 ビーフン炒め 里芋ごま煮 和風野菜汁 さつまいもクレープ 牛乳	麦飯 エビカツ 春雨チャブチエ 根菜煮 みそ汁 もちクリームアイス 牛乳	サラダうどん カレーコロッケ れんこんとこんにやく の金平 あおさみそ汁 牛乳 	麦飯 油淋鶏 ナムル 白菜スープ ルビーグレープフ ルーツ 牛乳
23	24 (838kcal)	25 (864kcal)	26 (876kcal)	27 (945kcal)
秋分の日 振替休日 	ウインナーピラフ かぼちゃひき肉フライ ちくわサラダ ほうれん草スープ 牛乳プリン 牛乳	麦飯 チキンメンチカツ 焼きそば ひじき煮 みそ汁 りんご 牛乳	麦飯 豚肉プルコギ はんぺんチーズフライ カニカマサラダ かきたま汁 牛乳	チキンカレー シーザーサラダ コンソメスープ 牛乳

※都合により献立を変更する場合があります

30 (838kcal)
麦飯 ソーセージチーズカツ なすのひき肉みそ炒め 3色サラダ みそ汁 巨峰 牛乳

今月の栄養所要量					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	kcal	g	g	g	g
足工高	878	31.7	27.7	3.9	7.7
基準値	860	32	24	2.5未満	7.5以上