



11月分

給食献立予定表



足利工業高等学校定時制

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもに力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群		4群	
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆	野菜・いも・果物		穀類・種実・油脂・砂糖	
5 (水)	シュクメルリライス コールスロー オニオンスープ ラフランスゼリー 牛乳	915 32.2 32.4 3.9	牛乳 チーズ	とり肉	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ さつまいも にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 大麦 シチュールウ フランスパン ゼリー	サラダ油 バター ドレッシング
6 (木)	麦飯 豚肉のプルコギ風 アスパラとじゃがいものソテー 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	805 31.3 23.8 3.3	牛乳 鶏卵	豚肉 豆腐	にんじん アスパラガス	たまねぎ きくらげ ねぎ もやし にんにく わかめ しょうが じゃがいも きゅうり えのきたけ	精白米 大麦 三温糖 はるさめ	ごま油 ごま サラダ油
7 (金)	麦飯 いか南蛮漬 切干にんにく炒め ポークビーンズ 卵スープ 梨(なし) 牛乳	863 34.6 23.4 3.5	鶏卵 牛乳	いか ベーコン 豚肉 大豆	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん なし	精白米 大麦 でん粉	サラダ油 ごま油
10 (月)	麦飯 鶏肉のにらソースかけ かんぴょう入り焼きそば ゆばあえ みそ汁 牛乳	901 39.4 25.8 3	牛乳	とり肉 豚肉 ゆば 豆腐	にら にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく キャベツ しょうが もやし かんぴょう なめこ たまねぎ	精白米 大麦 三温糖 でん粉 中華めん	サラダ油
11 (火)	豚丼 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁 ヨーグルト 牛乳	998 38.2 35.4 3	鶏卵 牛乳 ヨーグルト	豚肉 油揚げ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが レタス はくさい さといも	精白米 大麦 三温糖	サラダ油 マヨネーズ
12 (水)	ごはん モロケチャップソース もやしにらソテー かんぴょう卵とじ煮 豚汁 牛乳	884 39.5 21.8 3.4	鶏卵 牛乳	モロ とり肉 豚肉	パセリ にんじん にら みつば	もやし たまねぎ ねぎ かんぴょう しいたけ こんにゃく だいこん じゃがいも	精白米 でん粉 三温糖	サラダ油
17 (月)	鶏南蛮うどん いなり寿司 ごぼうサラダ 大学いも 牛乳	908 26.2 32.1 6.5	牛乳	とり肉 油揚げ	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ ごぼう とうもろこし さつまいも	うどん 精白米 三温糖	ごま油 ドレッシング マヨネーズ サラダ油 ごま
18 (火)	麦飯 ハムカツ ビーフン炒め ナムル みそ汁 バナナ 牛乳	851 28 20.1 3.2	牛乳	ハム 豚肉	にんじん	たまねぎ しいたけ バナナ キャベツ もやし のり きゅうり みずな ねぎ わかめ えのきたけ	精白米 大麦 パン粉 小麦粉 ビーフン	サラダ油 ごま油 ドレッシング
20 (木)	わかめごはん 秋鮭塩焼き 卵焼き 南瓜そぼろあんかけ けんちん汁 牛乳	755 35.9 15.4 3.8	鶏卵 牛乳	さけ とり肉 豆腐	かぼちゃ にんじん	わかめ しょうが ごぼう だいこん ねぎ さといも こんにゃく	精白米 大麦 三温糖 でん粉	ごま油
21 (金)	チキンカレーライス 大根サラダ コンソメスープ 牛乳	861 24.7 25.6 4	牛乳	とり肉	にんじん かいわれだいこん こまつな	じゃがいも たまねぎ だいこん キャベツ	精白米 大麦 カレールウ	バター ドレッシング
25 (火)	麦飯 家常豆腐(ジャージャー豆腐) 春巻 棒々鶏サラダ かにたまスープ 牛乳	873 32.6 31.3 3.8	鶏卵 牛乳	生揚げ 豚肉 とり肉 かに風味かまぼこ	にんじん みつば	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	精白米 大麦 三温糖 でん粉 春巻きの皮	ごま油 サラダ油 ドレッシング
26 (水)	麦飯 鰯(いわし)おかか煮 もやし青菜ソテー おでん風煮 みそ汁 オレンジ 牛乳	866 35.6 25 3.4	鶏卵 牛乳	いわし ベーコン さつま揚げ 豚肉 油揚げ	チンゲンサイ にんじん	もやし だいこん こんにゃく さつまいも たまねぎ オレンジ	精白米 大麦 三温糖	サラダ油
27 (木)	ピタパン スラッピ-ショー 南瓜コロツケ グリーンサラダ ポタージュ 杏仁豆腐とマスカットゼリーよせ 牛乳	919 38 34.2 4.6	牛乳	豚肉 大豆	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ にんにく じゃがいも レタス えだまめ	パン 三温糖 パン粉 小麦粉 クルトン ゼリー 杏仁豆腐	サラダ油 ドレッシング バター
28 (金)	味噌ラーメン 揚げギョウザ マカロニサラダ ジョア(マスカット)	803 35.3 29.1 6	鶏卵	豚肉 ツナ	にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし きゅうり しょうが にんにく	中華めん ぎょうざの皮 マカロニ ジョア	ごま油 ラー油 マスタード サラダ油 マヨネーズ

※都合により献立を変更する場合があります

旬の野菜を食べよう！

旬の野菜や果物は、その季節に最も自然な形で育つため、栄養価が高いものが多く、うま味や甘みが強いのが特徴です。給食にも取り入れているので、ぜひ食べてください！



さといも



ブロッコリー



ごぼう



ほうれんそう



はくさい



なし