

## 

			エカリナ'(koal)		1					
В	付	献立名	エネルキー(RCal)   たんぱく質(g)   脂質(g)	エネルキー(kcal) たんぱく質(g)		お も	なざ	61 4	ょう	
-		1917	脂貝(g) 塩分(g)	脂質エネルキー比	血やにく	くになる	体の調子を	ととのえる	力や熱の	もとになる
4	(火)	麦飯 白身魚フライ ゆでキャベツ 肉じゃが 味噌汁 牛乳	858 32.3 24.8 2.3	858 32.3 26.0%	ほきフライ 生揚 牛乳	ぶた肉 みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん だいこん	こめ サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも ざらめ
5	( <b>7k</b> )	栗おこわ 鶏のホイル焼き 海藻の和風サラダ さつま汁 牛乳	927 36.6 28.2 3.2 886	927	とり肉 みそ	ぶた肉 牛乳	くり しいたけ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベリ もやし	こめ もち米 さつまいも	強化米 ごま塩
6	(木)	ごはん 鰆もみじ揚げ 牛乳 ベーコンポテト煮 鶏肉と青菜の和え物	37.2 27.2 27.7	27.6%	a⊬ A⊬	たまご とり肉 わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	ニンニク だいこん	こめ でん粉 じゃがいも さとう	薄力粉 サラダ油 ざらめ
7	(金)	ごはん 豚肉コロッケ ゆでキャベツ かんぴょうアラビアータ 味噌汁 牛乳	810 23.9 25.2 26 837	810 23.9 28.0%		<u>牛乳</u> 油揚 牛乳	キャベツ かんぴょう なす トマト	ニンニク かぼちゃ	こめ サラダ油	豚肉コロッケ
10	(月)	<i>地場産物活用献立</i> スパゲティミートソース ハムのマリネ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	35.3 32.1	35.3 34.5%	ハム 牛乳	チーズ ベーコン	たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ	にんじん にんにく きゅうり	スパゲティ でん粉	
11	(火)	<b>地場産物活用献立</b> ほたての炊き込みごはん 魚黄身焼き かんぴょうの卵とじ汁 牛乳 大学芋	874 33.6 74.4	75.1%	ごま	あおのり 卵 牛乳	しょうが ねぎ しいたけ	にんじん みつば かんぴょう	こめ さつまいも でん粉	
12	(水)	<b>地場産物活用献立</b> 豚丼 白菜の土佐酢あえ 味噌汁 牛乳	869 323 277			とうふ 牛乳	たまねぎ しょうが ほうれんそ <sup>2</sup>		こめ しらたき さとう	むぎ ざらめ
13	(木)	<i>地場産物活用献立</i> ごはん 魚のピザソース焼き 野菜スープ ポテトサラダ スパゲティーソテー 牛乳	862 34.6 25.7	34.6 26.8%	ベーコン	牛乳	たまねぎ トマト にんじん キャベツ	ピーマン にんにく きゅうり もやし	こめ じゃがいも	
14	(金)	<i>地場産物活用献立</i> ごはん 豚肉の唐揚げ薬味ソース じゃがいもの妙め煮 味噌汁 牛乳 梨	834 35.4 24.4 37	834 35.4 26.3%		生揚 牛乳	ねぎ しょうが にら さやいんげん	にんにく もやし にんじん だいこん	こめ さとう ざらめ	でん粉 じゃがいも
18	(火)	ビビンバ丼 春雨スープ にらといかのチヂミ 牛乳	857 33.8 25.2 35	857		たまご 牛乳	ニンニク もやし しいたけ ねぎ	にら	こめ ごま 薄力粉	さとう はるさめ じゃがいも
19	( <b>%</b> )	ごはん 豆腐ハンバーグ キウイフルーツ ブロッコリーのソテー 豚汁 牛乳	901 287 281 28 911 274	787		みそ ヨーグルト	えのきたけ	ねぎ - ミックスベジ にんじん	こんにゃく ゼリー	さとう じゃがいも グラニュー糖
20	<b>(木</b> )	さつまいもカレー 白菜のレモン和え ミネストローネ 牛乳	<b>26</b>	25.7%		牛乳	たまねぎ セロリー ニンニク チャツネ	にんじん ピーマン トマト 福神漬	こめ さつまいも オリーで油	むぎ さとう マカロニ
21	(金)	ごはん 魚の香味焼き ビック肉団子 ごま和え 磯香汁 牛乳	801 34.8 26.3	801 34.8 29.5%		肉団子 あさり	しそ にんじん えのきたけ	ほうれん草 ねぎ	こめ ごま	さとう
25	(火)	コーンライス ツナサラダ ボルシチ ミニオムレット 牛乳	859 29.8 32.7 2.9	859 29.8 34.3%	とり肉 卵 牛乳	まぐろツ <i>†</i> 牛肉	ピーマン ニンニク みつば	りんご トマト	こめ マヨネーズ	
26	( <b>3</b>   <b>k</b> )	ごはん 魚の洋風西京焼 洋風かき揚げ 牛乳 味噌汁	935 935 935 371 272 31	935 37.1 26.2%	みそ 卵 とり肉 <u>牛乳</u> ぶた肉	ロ-スハム 里芋 油揚 ヨーグルト	にんにく たまねぎ ごぼう パイン缶詰	とうもろこし にんじん キ <b>ウイ</b>	さとう 天ぷら粉 サラダ油	マヨネーズ ごま 薄力粉 ざらめ
27	(木)	タンメン 春巻き 牛乳 オレンジ	851 33.9 35.4 903	N X51	春巻	卵 牛乳	しいたけ にんじん キャベツ ニンニク	ねぎ もやし こまつな オレンジ	ラーメン	サラダ油
28	(金)	麦飯 ポークチャップ マカロニサラダ マッシュポット ほうれん草スープ 牛乳	903 32 30.3 2.9	903 32 30.2%		ロースハム 調整粉乳	たまねぎ にんじん レモン汁 とうもろこ(	ピーマン きゅうり ほうれん草	こめ マカロニ さとう じゃがいも	むぎ マヨネーズ オリーブ油
				•	<b>≠</b> R-	今に よいあ	立を変更を	ナスつとが	カルキオ	

11日から14日*地場産物活用献立*になります。 主に、豚肉やかんぴょう、梨などを使用します



6Nの生徒さんからのリクエストです。 ボルシチとは、ウクライナの伝統科理です。 ビーツと言う野菜を使い、 ホい色はビーツの色です。



<u>ک</u>	夜間定時制高校生徒一人当たりの学校給食摂取基準											
3	エネルギー	860kca I	タンパク質	<b>34</b> g	脂質	<b>28</b> g	塩分	2.5 g				