



11月分給食献立予定表

学悠館高等学校

日付	献立名	エネルギー(Kcal)		おもなざいりょう					
		たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
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	24.8	858	26.0%	ほきフライ	ぶた肉	キャベツ	にんじん
5(水)	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	927	27.4%	とり肉	ぶた肉	くり	しょうが
6(木)	ごはん 鯖もみじ揚げ 牛乳 ベーコンポテト煮 鶏肉と青菜の和え物	886	37.2	886	27.6%	さわら	たまご	にんじん	ニンニク
7(金)	ごはん 豚肉コロッケ ゆでキャベツ かんぴょうアラビータ 味噌汁 牛乳	810	23.9	810	28.0%	とり肉	たまご	キャベツ	にんじん
10(月)	地場産物活用献立 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	837	35.3	837	34.5%	牛肉	チーズ	たまねぎ	にんじん
11(火)	地場産物活用献立 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	874	25.1%	ほたてがい	あおのり	しょうが	にんじん
12(水)	地場産物活用献立 豚丼 白菜の土佐酢あえ 味噌汁 牛乳	869	32.3	869	28.7%	ぶた肉	とうふ	たまねぎ	にんじん
13(木)	地場産物活用献立 ごはん 魚のピザソース焼き 野菜スープ ポテトサラダ スパゲティソース 牛乳	862	34.6	862	26.8%	よしきりざめ	チーズ	たまねぎ	ピーマン
14(金)	地場産物活用献立 ごはん 豚肉の唐揚げ薬味ソース じゃがいもの炒め煮 味噌汁 牛乳 梨	834	35.4	834	26.3%	ぶた肉	生揚げ	ねぎ	にんにく
18(火)	ビビンバ丼 春雨スープ にらといかの千切ミ 牛乳	857	33.8	857	26.4%	ぶた肉	たまご	ニンニク	にんじん
19(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ キウイフルーツ フロッコリーのソテー 豚汁 牛乳	901	28.7	901	28.1%	ぶた肉	みそ	えのきたけ	ねぎ
20(木)	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	911	27.4	911	25.7%	とり肉	牛乳	たまねぎ	にんじん
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	801	29.5%	さば	肉団子	しそ	にんじん
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	859	34.3%	とり肉	まぐろツナ	たまねぎ	にんじん
26(水)	ごはん 魚の洋風西京焼 洋風かき揚げ 牛乳 味噌汁	935	37.1	935	26.2%	みそ	ローズハム	にんにく	とうもろこし
27(木)	タンメン 春巻き 牛乳 オレンジ	851	33.9	851	37.4%	ぶた肉	卵	しいたけ	にんじん
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	903	30.2%	ぶた肉	ローズハム	たまねぎ	にんじん

都合により献立を変更することがあります。

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



食事の前は、手を洗いましょう！！

今月のリクエストメニュー

25日 **ボルシチ**

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



夜間定時制高校生一人当たりの学校給食摂取基準							
エネルギー	860Kcal	たんぱく質	34g	脂質	28g	塩分	2.5g