

令和4年

11月予定献立表

真岡高等学校定時制

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 豚ニラもやし炒め 野菜の香味あえ ととやき(チョコ) 牛乳 874kcal/32g/33g/2.8g	中華おこわ みそ汁 ごぼうかきあげ&イカ天 ミニおでん キャベツのゆかりあえ 牛乳 884kcal/28g/36g/3.7g	 文化の日	鶏塩焼きそば ピリ辛みそチゲ 海鮮しゅうまい さつま芋と枝豆のサラダ みかんババロア 牛乳 822kcal/34g/28g/3.4g
	7日	8日	9日	10日
ピタパンサンド (ケバブチキン& ハムエッグチーズ) ミネストローネスープ コールスローサラダ スイートポテト 牛乳 878kcal/40g/41g/3.2g	チキンカレー ほうれん草のキッシュ 大根の梅マヨサラダ ゆずゼリー 牛乳 859kcal/30g/32g/3.0g	バターライス かぶのスープ アクアパッツァ かぼちゃグラタン リボンパスタサラダ 牛乳 884kcal/35g/30g/2.7g	ごはん かんぴょうの卵とじ汁 おろしハンバーグ なすと厚揚げのみそ炒め 春雨のめかぶあえ 牛乳 823kcal/30g/26g/3.0g	あんかけ炒飯 ミニ肉まん 根菜の黒ごまあえ 桃の杏仁豆腐 牛乳 911kcal/33g/29g/3.5g
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 白菜のスープ 鶏肉の海苔パン粉焼き 具たくさん炒り豆腐 かぼちゃサラダ 牛乳 879kcal/36g/35g/2.8g	根菜たっぷり牛丼 みそ汁 ハタハタの塩唐揚げ キャベツのごまあえ フルーツヨーグルト 牛乳 852kcal/33g/27g/3.4g	ごはん いものこ汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 野菜のおかかあえ 水ようかん 牛乳 859kcal/36g/25g/3.0g	ミートビーンズスパゲティ 野菜スープ 五目厚焼き玉子 ほうれん草のサラダ 2種のプチシュー 牛乳 841kcal/38g/33g/3.2g	ごはん みそ汁 とりからバジル風味 えびのチャプチェ 小松菜とひよこ豆のサラダ 牛乳 889kcal/37g/30g/2.9g
21日	22日	23日	24日	25日
いりこ菜めし みそ汁 鶏肉の照り焼き 揚げ出し豆腐 白菜のマヨポンあえ アセロラゼリー 牛乳 867kcal/32g/29g/3.1g	チーズチリドッグ 具たくさんスープ ツナマヨオムレツ グリーンサラダ ガトーショコラ 牛乳 827kcal/36g/39g/3.8g	 勤労感謝の日	ごはん 餃子スープ チンジャオロース 中華風玉子焼き うま塩キャベツ 牛乳 844kcal/37g/31g/3.6g	鶏ごぼうごはん あさりのスープ ほっけの文化干し ポテのふわふわ揚げ れんこんサラダ 牛乳 853kcal/37g/27g/3.4g
28日	29日	30日	★12/1予定	
麻婆飯(マーボーハン) 中華スープ 春巻き 野菜のナムル ヨーグルト 牛乳 850kcal/32g/30g/3.4g	ごはん 田舎汁 白身魚フライ 松風焼き ブロッコリーサラダ 牛乳 884kcal/33g/32g/2.8g	サンマーメン (横浜あんかけラーメン) 焼きおにぎり にらまんじゅう ベーコンと豆のサラダ 牛乳 843kcal/35g/26g/3.9g	ごはん みそ汁 銀鮭のホイル焼き 牛肉と大根の煮物 和風ポテトサラダ 原宿ドッグ(メープル) 牛乳 887kcal/37g/32g/2.8g	

◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質:34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中！ぜひご覧ください★