

令和5年

9月予定献立表



真岡高等学校校定時制

月	火	水	木	金
<p>2学期がスタートしました!</p> <p>まだまだ暑い日が続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わっていきます。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と、いろいろな秋を満喫してくださいね。また、秋は「実りの秋」といわれるように、食べ物がおいしい季節。給食でもさまざまな秋の味覚を用意しています。</p>				<p>1日</p> <p>ハヤシライス ジビエクロック キャベツのマリネ 青りんごゼリー 牛乳</p> <p>889kcal/27g/30g/2.5g</p>
<p>29日は十五夜です</p> <p>秋の夜空の美しい月を眺める「お月見(十五夜)」。収穫に感謝し、月に見立てたものや収穫物をお供えます。給食でも特別献立になりますので、お楽しみに!</p> 				
4日	5日	6日	7日	8日
冷やしぶっかけうどん たこ焼き ビーンズサラダ 原宿ドッグ(メープル) 牛乳	ごはん たまごスープ 四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 ピーマンのナムル 果物(梨) 牛乳	ごはん みそ汁 デミグラスハンバーグ ポテトと舞茸のガリバタ炒め 野菜のチーズサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 アジフライ(タルタル) えびのチャプチェ 白菜の塩昆布あえ 牛乳	チャーハン 餃子スープ いかのピリ辛焼き 花野菜サラダ ごま団子 牛乳
829kcal/35g/29g/4.3g	889kcal/35g/33g/3.1g	867kcal/32g/27g/3.0g	852kcal/31g/30g/2.8g	838kcal/38g/25g/3.6g
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん みそ汁 ホキのゆかり揚げ ドライカレー 春雨のめかぶあえ コーヒゼリー 牛乳	福岡かしわめし きのこの和風スープ かぼちゃのカップグラタン チンゲン菜のレモンあえ アップルパイ 牛乳	ごはん みそ汁 ヒレカツの卵とじ れんこんきんぴら マカロニのツナあえ 牛乳	ピザトースト 具沢山クラムチャウダー 野菜入り肉団子 こんにやくサラダ ぷっちゃんプリン 牛乳	ごはん みそ汁 天ぷら盛り合わせ (たら・いか・かきあげ) 切干大根の炒り煮 小松菜のおかかマヨあえ 牛乳
863kcal/38g/26g/3.9g	864kcal/34g/25g/3.3g	855kcal/35g/25g/3.7g	841kcal/33g/34g/4.5g	862kcal/31g/29g/3.6g
18日	19日	20日	21日	22日
 <p>敬老の日</p>	長崎ちゃんぽん えびしゅうまい アリオリポテトサラダ 秋味タルト 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 海鮮五目炒め 茎わかめのサラダ 牛乳	豚キムチ丼 みそ汁 がんもと大根の煮物 ほうれん草のごまあえ ミルクプリン 牛乳	ごはん かきたま汁 いわしの香草パン粉焼き 豚となすの豆板醤炒め 里芋のごまみそあえ シューアイス(いちご) 牛乳
	858kcal/34g/32g/3.6g	851kcal/35g/31g/3.6g	872kcal/35g/32g/3.4g	861kcal/35g/27g/3.2g
25日	26日	27日	28日	29日
さつま芋入りチキンカレー チーズオムレツ 大根とツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 具だくさん炒り豆腐 白菜の中華あえ 牛乳	ごはん なめこ汁 かれいのみぞれソース 白滝とそぼろの炒め物 さつまいもサラダ 海苔の佃煮 牛乳	ごはん 白菜と卵の生姜スープ 青椒肉絲 にらまんじゅう 豆もやしの中華あえ メロンシャーベット 牛乳	《十五夜メニュー》 炊き込みごはん ゆばのすまし汁 マスの味噌マヨ焼き かみなりこんにやく かんぴょうサラダ お月見大福 牛乳
894kcal/30g/32g/3.4g	842kcal/38g/31g/2.9g	823kcal/36g/23g/3.2g	870kcal/30g/24g/3.2g	822kcal/40g/32g/3.9g
★10/2(月)予定	<p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>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</p> <p>◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。</p> <p>★真岡高校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★</p>			
ごはん みそ汁 さばのカレー揚げ スタミナ納豆 セサミコールスロー 牛乳				
896kcal/39g/35g/3.0g				