

令和5年

11月予定献立表



真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金
23日は「勤労感謝の日」です この日は本来、秋の農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う日でした。 収穫祭のようなものですね。  みなさんも料理でつながる命や心を意識し、感謝の気持ちを持って、日々の食事を楽しみましょう。		1日 ごはん みそ汁 ぶりフライ 鶏肉と里芋の煮物 白菜とハムのサラダ 海苔の佃煮 牛乳 853kcal/34g/29g/3.2g	2日 トマトチキンカレー はんぺんチーズフライ マロニーサラダ 青りんごゼリー ジョアor牛乳 873kcal/27g/23g/3.8g	3日  文化の日
6日	7日	8日	9日	10日
けんちんうどん かしわ天 野菜のツナあえ マロンクリームワッフル 牛乳 870kcal/39g/34g/3.8g	バターライス たまごスープ アクアパッツァ ポテトカップのグラタン リボンパスタサラダ ミニエクレア 牛乳 859kcal/37g/28g/3.1g	セルフホットドッグ 具だくさんスープ サクサクささみカツ ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳 823kcal/35g/34g/4.1g	ごはん 野菜スープ 照り焼きハンバーグ なすと厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ 牛乳 863kcal/31g/27g/2.9g	≪お祭りメニュー≫ ポテト入り焼きそば ミニピザまん いかのピリ辛焼き アーモンドサラダ ごま団子 コーヒー牛乳or牛乳 834kcal/35g/26g/3.8g
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん みそ汁 鶏肉の海苔パン粉焼き ポテトのガリバタ炒め 白菜とツナのサラダ 牛乳 881kcal/32g/37g/2.7g	三色丼 (鶏そぼろ・炒り卵 ほうれん草) キャベツの豚汁 里芋のほくほく揚げ 湘南ゴールドゼリー 牛乳 878kcal/32g/29g/3.1g	ごはん なめこ汁 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 839kcal/36g/25g/3.5g	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 五目厚焼き玉子 ほうれん草のサラダ 大福アイス 牛乳 869kcal/41g/31g/2.9g	ごはん みそ汁 鶏肉のスパイシー唐揚げ 白滝のたらこ炒め 小松菜とひよこ豆のサラダ 牛乳 861kcal/34g/35g/3.4g
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 吉野汁 親子煮 豚肉コロッケ 野菜のマヨポンあえ 牛乳 877kcal/31g/31g/3.7g/	ピタパンサンド (ケバブチキン& ハムエッグ) 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 822kcal/34g/37g/2.9g	わかめごはん みそ汁 白身魚フライ 大根と手羽の煮物 ブロッコリーサラダ 牛乳 845kcal/33g/29g/3.2g	 勤労感謝の日	 全校ボランティア
27日	28日	29日	30日	★12/1(予定)
麻婆飯(マーボーハン) 中華スープ えびしゅうまい 野菜のナムル ピーチゼリー 牛乳 878kcal/36g/29g/3.5g	ごはん かきたま汁 さばの味噌煮 豚と野菜の中華炒め 野菜の香味あえ バナナスティックケーキ 牛乳 875kcal/31g/30g/3.1g	カレーうどん 2種の天ぷら (えび天・イカ天) ほうれん草のごまあえ ヨーグルト 牛乳 889kcal/33g/36g/3.2g	ごはん みそ汁 銀鮭のホイル包み焼き ミニおでん 野菜の塩昆布あえ ごまプリン 牛乳 841kcal/36g/29g/3.4g	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン 海鮮チャプチェ ビーンズサラダ ミルメーク(ココア) 牛乳 851kcal/36g/29g/3.0g

◆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:860kcal たんぱく質:34g 脂質:27g 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★