

令和4年11月分 夜間定時制学校給食献立表

鞍手高校定時制

日	曜	献立名					備考
		主食	主菜	副菜(汁物)	(デザート)	牛乳	
1	火	ご飯	魚のソース煮	豚肉とじゃが芋の南蛮煮	小松菜のみそ汁	オレンジ	牛乳
2	水	ご飯	豚肉の生姜焼き	ひじきの炒め煮	はんぺんのすまし汁		牛乳
4	金	ご飯	タンドリーチキン	粉ふき芋	白菜とベーコンのスープ		牛乳
7	月	ご飯	白身魚の味噌煮	五目煮豆	けんちん汁		牛乳 17:15
8	火	ご飯	回鍋肉	茎わかめのピリ辛炒め	ほうれん草のスープ	りんごゼリー	牛乳
9	水	おにぎり	皿うどん(海鮮なし)	じゃが芋のそぼろ煮	きのこ汁		牛乳
10	木	ご飯	ハンバーグ デミグラスソース	いんげんのソテー	野菜スープ		牛乳
11	金	ご飯	鶏肉の照り焼き	ポテトサラダ	チンゲン菜と卵のスープ		牛乳
14	月	ご飯	すき焼き煮	野菜の彩りピリ辛和え	すまし汁		牛乳 17:15
15	火	ご飯	さばの塩焼き	しらたきとニラの炒り煮	豆腐のみそ汁		牛乳
16	水	ご飯	唐揚げ	じゃが芋のカレー煮	かき玉汁(うずらの卵入り)	ヨーグルト	牛乳 3年生のリクエストメニュー
17	木	ご飯	肉じゃが	キャベツのごま酢和え	ふと豆腐のすまし汁		牛乳
18	金	ご飯	オムレット(ほうれん草入り)	マカロニサラダ	白玉スープ		牛乳
21	月	ご飯	チキン南蛮	ごぼうのきんぴら	里芋のみそ汁		牛乳
22	火	ハヤシライス(ご飯)		野菜のドレッシング和え		みかん	牛乳
24	木	ご飯	赤魚のみぞれかけ	小松菜の昆布和え	吉野汁		牛乳
25	金	ご飯	鶏肉と厚揚げのうま煮	ほうれん草のピーナッツ和え	大根のみそ汁		牛乳
28	月	ご飯	サーモンフライ	ひじきとアーモンドのサラダ	かぶとベーコンのスープ		牛乳
29	火	ご飯	鶏のねぎマヨネーズ焼き	切干大根の炒め煮	さつまいものみそ汁		牛乳 4年生が育てたさつまいも
30	水	さつまいもご飯	青椒肉絲	海藻サラダ	もやしのスープ		牛乳 4年生が育てたさつまいも

❖毎月19日は「食育の日」❖
主食・主菜・副菜のそろった食事をして、
野菜をしっかり食べよう。

☆11月は「食育・地産地消月間」です。☆

福岡県産の野菜や果物が豊富な時期ですので、積極的に福岡県産品を選んで食事に取り入れましょう。

寒くなってくると、大根や白菜、ほうれん草などの冬が旬の野菜が、甘みが出ておいしくなります。