

令和5年10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	
2	月	ご飯	厚揚げのそぼろ煮	じゃが芋とピーマンのじゃこ炒め	春雨汁		牛乳
3	火	ご飯	魚のみそマヨネーズ焼き	豚肉とひじきの炒め煮	すまし汁		牛乳
4	水	ご飯	麻婆豆腐	ブロッコリーのごまおかか和え	香味わかめスープ		牛乳 1年リクエスト
5	木	ご飯	白身魚磯の香天ぷら	ポテトサラダ	玉ねぎのみそ汁	りんごゼリー	牛乳 1年リクエスト
6	金	炊き込みご飯 (かしわ)	鶏の照り焼き	小松菜と油揚げの炒め物	野菜スープ		牛乳
10	火	ご飯	ししゃもフライ	筑前煮	油揚げとじゃが芋のみそ汁		牛乳
11	水	麦ご飯	麻婆なす	きゅうりの中華和え	ワンタンスープ		牛乳
12	木	ご飯	さばの生姜煮	小松菜の甘酢和え	のっぺい汁		牛乳
13	金	おにぎり	皿うどん(海鮮なし)	餃子	すまし汁	ヨーグルト	牛乳 1年リクエスト
16	月	ご飯	魚のフライ	根菜と春雨の炒め物	厚揚げとなすのみそ汁		牛乳 1年リクエスト
17	火	麦ご飯	煮込みおでん	ひじきとほうれん草の和え物	いりこのアーモンドがらめ		牛乳 18:00
18	水	ご飯	さばのピリ辛みそ煮	キャベツのごま炒め	大根のスープ		牛乳 18:00
19	木	ご飯	蒸しシューマイ	切干大根入りナムル	すまし汁	オレンジ	牛乳 18:00
20	金	ご飯	ミートオムレツ	ポテトフライ	コーンクリームスープ		牛乳 18:00
23	月	ご飯	チキンと大豆のトマト煮	粉ふき芋	かき玉スープ		牛乳 18:00
24	火	麦ご飯	酢豚	ツナとほうれん草の中華和え	すまし汁		牛乳
25	水	ご飯	カレーライス	キャベツのかぼす風味和え		ムース	牛乳 1年リクエスト、ムース学校給食会
26	木	ご飯	鮭の竜田揚げ	小松菜のソテー	みそ汁		牛乳 1年リクエスト
27	金	栗ご飯	豚肉とキャベツのコチュジャン炒め	ひじきの和え物	白玉汁		牛乳 十三夜
30	月	ご飯	白身魚のピザソース焼き	じゃがいものきんぴら	もずく汁		牛乳
31	火	麦ご飯	からあげ	キャベツのアーモンドサラダ	かぼちゃのポタージュ		牛乳 1年リクエスト

❖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。

10月27日は十三夜(じゅうさんや)です。栗名月とも呼ばれます。

秋の収穫物をお供えて、お月見をする風習があります。

