

令和4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	
3	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
4	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
5	水	ご飯	回鍋肉	ブロッコリーのごまおかか和え	香味わかめスープ		牛乳
6	木	ご飯	白身魚磯の香天ぷら	筑前煮	玉ねぎのみそ汁	りんごゼリー	牛乳
7	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	白玉汁		牛乳 4年生 リクエストメニュー
11	火	ご飯	ししゃもフライ	ごぼうサラダ	油揚げとじゃが芋のみそ汁		牛乳
12	水	ご飯	麻婆なす	きゅうりの中華和え	ワンタンスープ		牛乳
13	木	ご飯	さばの生姜煮	小松菜の甘酢和え	のっぺい汁		牛乳
14	金	おにぎり	カレーうどん	ちくわの磯辺揚げ		ムース	牛乳
17	月	ご飯	鮭ときのこのホイル焼き	根菜と春雨の炒め物	厚揚げとなすのみそ汁		牛乳
18	火	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
19	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
20	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
21	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
24	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
25	火	ご飯	酢豚	ツナとほうれん草の中華和え	すまし汁		牛乳 18:00
26	水	ご飯	ビーフシチュー	キャベツのかぼす風味和え		ヨーグルト	牛乳
27	木	ご飯	白身魚のピザソース焼き	小松菜のソテー	みそ汁		牛乳
28	金	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	野菜スープ		牛乳
31	月	ご飯	チキンカツ	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

❖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。