

令和5年6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	(デザート)	牛乳		
1	木	麦ご飯	鶏肉の唐揚げ	厚揚げのそぼろ煮	なすのみそ汁		牛乳	4年リクエスト
2	金	ご飯	魚のマーマレード煮	肉野菜炒め	沢煮椀		牛乳	17:15
5	月	ご飯	豆腐と野菜のピリ辛煮	じゃが芋のチーズ焼き	みそ汁	オレンジ	牛乳	
6	火	ご飯	鶏肉と厚揚げのうま煮	小松菜の甘酢和え	すまし汁		牛乳	
7	水	ご飯	コロッケ	アスパラと海草のサラダ	中華スープ		牛乳	4年リクエスト
8	木	麦ご飯	鶏肉の照り焼き	じゃが芋のきんぴら	小松菜のみそ汁	りんごゼリー	牛乳	
9	金	ご飯	豚肉とキャベツのコチュジャン炒め	ひじきのごま酢和え	チンゲン菜ともやしのスープ		牛乳	
12	月	ご飯	さわらのみりん焼き	じゃが芋の土佐煮	豆腐のみそ汁		牛乳	※さわらみりん漬 (県学校給食会)
13	火	ご飯	鶏手羽元のさっぱり煮	ツナと小松菜の炒め物	きのこ汁		牛乳	
14	水	ご飯	磯辺煮	野菜の彩りピリ辛和え	花麩のすまし汁		牛乳	
15	木	ご飯	さばの塩焼き	なすの柚子胡椒炒め	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		牛乳	
16	金	かつ丼(麦ごはん)		ハムとキャベツのサラダ		みかんゼリー	牛乳	4年リクエスト
19	月	ご飯	焼き鳥	根菜と春雨の炒め物	すまし汁		牛乳	✦食育の日 4年リクエスト
20	火	麦ご飯	デミグラスソースハンバーグ	いんげんのソテー	コーンクリームスープ		牛乳	
21	水	ご飯	あじの生姜煮 ごぼう添え	小松菜のお浸し	かぼちゃと油揚げのみそ汁		牛乳	
22	木	ご飯	青椒肉絲(チンジャオロース)	シューマイ	中華香味スープ		牛乳	
23	金	おにぎり(ご飯)	ごぼう天うどん	がんもどきと昆布の煮物		ヨーグルト	牛乳	
26	月	ご飯	魚のピザソース焼き	切干大根と小松菜のソテー	みそ汁		牛乳	
27	火	麦ご飯	豚肉と厚揚げの甘辛煮	春雨の酢の物	かき玉汁		牛乳	
28	水	ご飯	鶏肉とナッツの炒め物	サラダ	豆腐ともやしのスープ	フルーツミックス ヨーグルト(もも、みかん)	牛乳	
29	木	ご飯	豚肉とかぼちゃの炒めもの	小松菜とじゃこの和え物	厚揚げとわかめのスープ		牛乳	18:00
30	金	ご飯	鮭とパセリのフライ	切干大根のサラダ	野菜たっぷりスープ		牛乳	18:00

✦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