

# 令和4年9月分 夜間定時制学校給食献立表

鞍手高等学校 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	木	ご飯	酢豚	れんこんのきんぴら	中華スープ		牛乳 17:15
2	金	ご飯	サバの塩焼き	鶏のがめ煮	沢煮椀		牛乳
5	月	ご飯	青椒肉絲	海草サラダ	ワンタンスープ		牛乳
6	火	ご飯	鶏唐揚げ	小松菜の炒め物	かぼちゃのみそ汁		牛乳
7	水	ご飯	魚のピザソース焼き	ポテトフライ	ベーコンと野菜のスープ	プリン	牛乳
8	木	ご飯	麻婆豆腐	野菜の中華和え	コーンと卵のスープ		牛乳
9	金	ご飯	鶏のねぎマヨネーズ焼き	じゃがいものカレー煮	豆腐のすまし汁		牛乳
12	月	ご飯	魚の竜田揚げ	粉ふきいも	もずく汁		牛乳
13	火	ご飯	鶏と厚揚げのうま煮	ほうれん草ともやしの昆布和え	キャベツのみそ汁		牛乳
14	水	ビーフカレー(ご飯)		鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め		ヨーグルト	牛乳
15	木	ご飯	豚肉のみそしょうが炒め	切干大根の炒め煮	すまし汁		牛乳
16	金	ご飯	おろしハンバーグ	粒マスタードの野菜ソテー	野菜スープ		牛乳
20	火	ご飯	あじの生姜煮	キャベツのレモン和え	みそ汁		牛乳
21	水	ご飯	里芋と厚揚げのそぼろ煮	小松菜のおかか炒め	春雨汁	ヨーグルト	牛乳
22	木	ご飯	鶏手羽元のピリ辛煮	野菜のアーモンド和え	わかめのスープ		牛乳
26	月	ご飯	鯖の揚げ漬け	卵焼き	みそ汁	りんごゼリー	牛乳
27	火	ピリ辛肉みそご飯(ご飯)		ツナとひじきのマヨネーズサラダ	卵とレタスのスープ		牛乳
28	水	ご飯	肉じゃが	キャベツのごま酢和え	麩と豆腐のすまし汁		牛乳
29	木	ご飯	チキン南蛮	きんぴらごぼう	豆腐と玉ねぎのみそ汁		牛乳
30	金	ゆかりのおにぎり	きつねうどん	ひじきのさっぱり和え			牛乳 17:15

❖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。