

令和5年9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	金	おにぎり	グラタン(鶏肉、玉ねぎ)	キャベツとコーンのマヨネーズサラダ	豆腐と玉ねぎのみそ汁		牛乳	17:15 2年リクエスト
4	月	ご飯	おろしハンバーグ	粉ふきいも	マカロニスープ		牛乳	
5	火	麦ご飯	鮭と野菜のホイル焼き	じゃがいものきんぴら	もずく汁		牛乳	
6	水	ご飯	酢豚	チンゲン菜の中華和え	コーンと卵のスープ	プリン	牛乳	2年リクエスト
7	木	ご飯	手羽元のさっぱり煮	枝豆とわかめのサラダ	白菜とベーコンのスープ		牛乳	
8	金	栗ご飯	白身魚の磯の香天ぷら	ひじきとれんこんの炒め煮	厚揚げとなすのみそ汁		牛乳	❖重陽の節句
11	月	おにぎり	カレーうどん	厚焼き卵	人参とごぼうのサラダ	みかん	牛乳	3年リクエスト
12	火	麦ご飯	トンカツ	なすの柚子胡椒炒め	冬瓜スープ		牛乳	
13	水	ご飯	魚のみそマヨネーズ焼き	五目大豆	けんちん汁		牛乳	
14	木	ピラフ(鶏肉、野菜)	八宝菜	きゅうりの中華和え	ごまわかめスープ		牛乳	17:15 2年リクエスト
15	金	ご飯	鶏肉と厚揚げの旨煮	ほうれん草ともやしの昆布和え	キャベツのみそ汁		牛乳	
19	火	麦ご飯	チキン南蛮	塩肉じゃが	豆腐とえのきのみそ汁		牛乳	❖19日食育の日
20	水	ご飯	麻婆なす	ごぼうの唐揚げ	中華卵スープ		牛乳	
21	木	ご飯	コロッケ	キャベツのおかか和え	いわしのつみれ汁		牛乳	
22	金	そばろご飯	さんまの甘露煮	切干大根のごま和え	小松菜としめじのみそ汁	ヨーグルト	牛乳	さんま県給食会 2年リクエスト
25	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	2年リクエスト
26	火	ご飯	高野豆腐と野菜の煮物	ピーマンとじゃがいもの炒め物	冬瓜ともやしのみそ汁		牛乳	
27	水	牛とじ丼(麦ご飯)		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	はんぺん汁		牛乳	
28	木	麦ご飯	赤魚の唐揚げねぎ醤油かけ	豚肉とチンゲン菜の炒め物	かき玉汁	お月見団子	牛乳	お月見団子：県給食会
29	金	ご飯	里芋と厚揚げのそばろ煮	小松菜のおかか炒め	春雨汁		牛乳	17:15 ❖十五夜

❖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。

❖9月9日は重陽の節句です。「菊の節句」とも言われ、健康や長寿を願います。

また、秋の豊作を願い、栗ご飯を炊いて祝う風習があります。