

令和5年7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	冷やし中華(キュウリ、卵、鶏肉、もやし)		切り干し大根サラダ	コーンと卵のスープ		牛乳	3年リクエスト18:00
4	火	麦ご飯	豚肉とじゃがいもの南蛮煮	春雨の酢の物	豆腐とえのきのすまし汁		牛乳	18:00
5	水	とうもろこしご飯	あじのしそ風味フライ	ごぼうのきんぴら	みそ汁		牛乳	18:00
6	木	ご飯	麻婆なす	中華酢の物	ごまわかめスープ		牛乳	18:00
7	金	ご飯	鶏の照り焼き	揚げ出し豆腐	すまし汁	七夕ゼリー	牛乳	県給食会：七夕ゼリー18:00
10	月	ご飯	デミグラスソースハンバーグ	粉ふきいも	野菜スープ		牛乳	18:00
11	火	麦ご飯	魚のみそチーズマヨネーズ焼き	ひじきの炒り煮	けんちん汁	ぶどうゼリー	牛乳	県給食会：ぶどうゼリー18:00
12	水	ご飯	ミンチカツ	ブロッコリー、コーン、ツナのゴマドレッシング和え	オクラのすまし汁		牛乳	17:15
13	木	ご飯	揚げぎょうざ	豆腐と枝豆の中華炒め	もやしとベーコンのスープ		牛乳	3年リクエスト17:15
14	金	ご飯	チキン南蛮	小松菜ともやしのごま炒め	じゃがいものみそ汁		牛乳	17:15
18	火	夏野菜カレー(麦ご飯)		豚しゃぶサラダ		ヨーグルト	牛乳	3年リクエスト17:15
19	水	ご飯	魚の煮つけ	豚肉と野菜のごま炒め	みそ汁		牛乳	17:15
20	木	親子丼(ご飯)		わかめときゅうりの酢の物	すまし汁		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よう。

* 食事の前には、石けんを使って、正しく手を洗いましょう！！
* 栄養バランスの良い食事、規則正しい生活で健康な体づくりをしましょう。

