

# 給食献立表

令和4年10月

本庄高校定時制

月	火	水	木	金
<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さつま芋ご飯</li> <li>・ イカフライ</li> <li>・ おろし和え</li> <li>・ けんちん汁</li> <li>・ リンゴ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚丼</li> <li>・ ブロッコリーごま和え</li> <li>・ かぼちゃのサラダ</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ キムチ入りうどん</li> <li>・ ねぎみそ包子</li> <li>・ 里いもの煮物</li> <li>・ グレープフルーツ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ シーフードカレー</li> <li>・ キャベツさっぱりレモンサラダ</li> <li>・ バナナ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 豚もつの煮込み</li> <li>・ 春雨サラダ</li> <li>・ かぼちゃの含め煮</li> <li>・ 清まし汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>
<b>10</b> <b>スポーツの日</b>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 麻婆豆腐</li> <li>・ 小松菜とツナの炒め</li> <li>・ 人参たまご焼</li> <li>・ 中華コーンスープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スパゲティミートソース</li> <li>・ 鶏と白野菜スープ</li> <li>・ フルーツのヨーグルト和え</li> <li>・ ヤクルトジョア</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 生揚げの中華煮</li> <li>・ ミートボール</li> <li>・ 野菜の和えもの</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウィンナーピラフ</li> <li>・ 煮込みハンバーグ</li> <li>・ 野菜サラダ</li> <li>・ オニオンスープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>
<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ワカメご飯</li> <li>・ 白身魚ごま焼き</li> <li>・ 揚げ出し豆腐</li> <li>・ 和風サラダ</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 鶏肉のネギソース</li> <li>・ 大学芋</li> <li>・ グリーンサラダ</li> <li>・ きのこ汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肉みそうどん</li> <li>・ 里芋とちくわ煮</li> <li>・ からし和え</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 鶏のから揚げ</li> <li>・ キャベツの塩昆布和え</li> <li>・ ワンタンスープ</li> <li>・ 柿</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 豚挽肉ともやしのあんかけ丼</li> <li>・ クリームパンプキン</li> <li>・ 五目スープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>
<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 白身魚の野菜あんかけ</li> <li>・ 磯香和え</li> <li>・ 大根のスープ</li> <li>・ チョコ蒸しパン</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキンカツ丼</li> <li>・ もやしサラダ</li> <li>・ キンピラごぼう</li> <li>・ 清まし汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 豚肉の生姜炒め</li> <li>・ 大根の煮物</li> <li>・ ねぎみそ</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<b>27</b> <b>社会体験活動</b>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 漬け込み鶏のオーブン焼き</li> <li>・ 切干大根の煮付け</li> <li>・ スパゲティサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>
<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ れんこんハンバーグ</li> <li>・ 花野菜サラダ</li> <li>・ 酢の物</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p><b>お米について</b></p> <p>新米のおいしい季節がやってきました！！</p> <p>お米は日本人の食事に欠かせない食べ物の1つです。ご飯が主食の場合、魚、肉、卵、大豆製品、野菜など様々な食品と組み合わせて食べることができます。</p> <p>こうした食生活は、小麦や肉類に依存した欧米型の食生活に比べて、バランスが良く、日本が長寿国となっている理由の1つとされています。</p> </div> </div>			

献立は都合により変更になる場合もあります。