

10月給食たより

R2 南砺平高等学校 給食係

日	曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
1	木	山菜栗おこわ 鮭のマヨネーズ焼き 切り漬け 白玉汁 牛乳 果物	909	37.2
2	金	揚げパン サラダ ビーンズシチュー 牛乳	814	34.2
5	月	ごはん 豚肉と大根の煮つけ おひたし 五箇山ボベラの天ぷら みそ汁	913	30.0
6	火	さつまいもごはん 鯖の塩焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁 牛乳	877	36.3
7	水	ごはん 肉みそおでん ごま和え かきたまスープ 牛乳	940	33.1
8	木	ごはん 魚フライタルタルソース そうめん南瓜サラダ チーズポテト スープ 牛乳	890	35.1
9	金	中華丼 揚げしゅうまい みそ汁 果物 ヨーグルト	919	39.4
12	月	ごはん 鶏肉のカレー揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーのソテー みそ汁 ジョア	948	34.3
13	火	ごはん 鮭の香パン粉焼き おひたし ジャーマンポテト 春雨スープ 牛乳	898	38.9
14	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え 切り漬け みそ汁 ヨーグルト	890	34.8
15	木	ごはん 魚のチリソース 青菜のソテー さつまいもサラダ かきたま汁 牛乳	891	30.8
16	金	和風スパゲティ サラダ 牛乳	869	34.2
19	月	ごはん ポークビーンズ 酢の物 わかめスープ 牛乳	877	32.5
20	火	ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 おろし和え みそ汁 牛乳	837	35.9
21	水	きのこごはん ハムフライ ごま和え 鮭と里芋のクリームシチュー 果物	949	32.7
22	木	ごはん 魚のレモン醤油がけ かぼちゃサラダ おひたし ワンタンスープ 牛乳	955	33.8
23	金	麻婆豆腐丼 ごま和え みそ汁 ヨーグルト	865	33.4
26	月	ごはん 鮭の紅葉焼き 金平風炒め おひたし 豚汁 ジョア	855	37.9
27	火	ごはん チキンチーズカツ アーモンド和え おひたし きのこスープ 牛乳	890	36.3
28	水	ごはん さんまの煮つけ おからの炒り煮 マスタード和え みそ汁	871	36.6
29	木	カレーライス サラダ 牛乳	970	33.8
30	金	文化発表会 うどん〔きつね・かきあげ・肉〕 牛乳 デザート		
31	土	創立70周年記念 お祝い弁当		