

10月献立表

朱雀高等学校定時制

▼学校生活

▼学校給食



月		火		水		木		金																																																																																																																																																																					
 秋深き 隣は何をする人ぞ 松尾芭蕉   読書週間 10/27~11/9 十月 <tr><td colspan="2">1</td><td colspan="2">2</td><td colspan="2">チキンカレーライス 牛乳 ホタテ風味柱フライ インゲンソテー 鶏塩キャベツ</td><td colspan="2">86</td><td colspan="2">ソースカツ丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ レンコンきんぴら 切り干し大根酢の物 味噌汁</td><td colspan="2">87</td></tr> <tr><td colspan="2">エネルギー 846 kcal 脂質 28.4 g</td><td colspan="2">タンパク質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g</td><td colspan="2">エネルギー 892 kcal 脂質 28.6 g</td><td colspan="2">タンパク質 28.3 g 食塩相当量 3.1 g</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">5</td><td colspan="2">6</td><td colspan="2">7</td><td colspan="2">8 (寒露, 中間考査~16日)</td><td colspan="2">9</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">ご飯 牛乳 チキン南蛮 高野豆腐含め煮 ピーマンじゃこ炒め 白菜サラダ, 中華スープ</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 焼肉 ジャガイモとナスの煮物 ホウレン草のカツオ和え 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 チャンポン麺 竹輪のカレー揚げ 炒り豆腐 ブロッコリーのカツオ和え</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 サケの塩焼き カボチャの天ぷら 金平ゴボウ 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 すき焼き風煮 コーンとキュウリのサラダ サツマイモと竹輪天ぷら 味噌汁</td><td colspan="2">92</td></tr> <tr><td colspan="2">エネルギー 899 kcal 脂質 32.1 g</td><td colspan="2">タンパク質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g</td><td colspan="2">エネルギー 786 kcal 脂質 22.4 g</td><td colspan="2">タンパク質 33.4 g 食塩相当量 2.3 g</td><td colspan="2">エネルギー 897 kcal 脂質 29.8 g</td><td colspan="2">タンパク質 46.2 g 食塩相当量 2.9 g</td></tr> <tr><td colspan="2">12</td><td colspan="2">13</td><td colspan="2">14</td><td colspan="2">15</td><td colspan="2">16</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2"> スポーツの日 </td><td colspan="2">ご飯 牛乳 肉じゃが ヒジキ煮つけ ホタテ風味フライ 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 トリ天うどん ゴボウのサラダ 新ジャガイモの煮つけ ブロッコリーのカツオ和え</td><td colspan="2">開校記念日</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き ニラ玉 トリと野菜のスープ, 大学芋</td><td colspan="2">95</td></tr> <tr><td colspan="2">エネルギー 910 kcal 脂質 24.8 g</td><td colspan="2">タンパク質 32.4 g 食塩相当量 2.6 g</td><td colspan="2">エネルギー 989 kcal 脂質 19.5 g</td><td colspan="2">タンパク質 44 g 食塩相当量 6.5 g</td><td colspan="2">エネルギー 891 kcal 脂質 30.5 g</td><td colspan="2">タンパク質 31.9 g 食塩相当量 2.6 g</td></tr> <tr><td colspan="2">19</td><td colspan="2">20</td><td colspan="2">21</td><td colspan="2">22</td><td colspan="2">23 (霜降)</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">ご飯 牛乳 トリの唐揚げ スパサラダ ナスとピーマン揚げ煮 小松菜ソテー, 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 回鍋肉 カレーコロッケ コンニャクのピリ辛煮 ブロッコリーのカツオ和え, 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 トンカツ 根菜サラダ 新ジャガイモの煮つけ ボイルキャベツ, 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 アジの漬け焼き ナスの揚げ煮 チキンとブロッコリーのサラダ 卵焼き, 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 ハンバーグ フライドポテト スパゲティガーリックソテー ボイルブロッコリー, コンソメスープ</td><td colspan="2">100</td></tr> <tr><td colspan="2">エネルギー 853 kcal 脂質 31.3 g</td><td colspan="2">タンパク質 28.5 g 食塩相当量 2.7 g</td><td colspan="2">エネルギー 953 kcal 脂質 32 g</td><td colspan="2">タンパク質 35.9 g 食塩相当量 2.7 g</td><td colspan="2">エネルギー 897 kcal 脂質 32.8 g</td><td colspan="2">タンパク質 33.8 g 食塩相当量 2.6 g</td></tr> <tr><td colspan="2">26</td><td colspan="2">27</td><td colspan="2">28</td><td colspan="2">29</td><td colspan="2">30 (文化祭りハーサル)</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">卵丼 牛乳 焼豆腐とゴボウ煮 春雨とハムの酢の物 五目豆 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き 大根と竹輪の煮つけ コンニャクの炒め煮 スパゲッティサラダ, ボイルキャベツ, 味噌汁</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 キツネうどん 牛乳 かき揚げ ジャガイモと鶏肉煮 ハクサイごま和え</td><td colspan="2">ご飯 牛乳 イワシの塩焼き 揚げナスとインゲンの味噌炒め ヒジキと根菜の炒め物 すまし汁</td><td colspan="2">山菜ピラフ 牛乳 ミンチカツ 小松菜のソテー ゴボウのサラダ 味噌汁</td><td colspan="2">105</td></tr> <tr><td colspan="2">エネルギー 899 kcal 脂質 22.4 g</td><td colspan="2">タンパク質 33.8 g 食塩相当量 3.1 g</td><td colspan="2">エネルギー 946 kcal 脂質 35.6 g</td><td colspan="2">タンパク質 40.7 g 食塩相当量 4.0 g</td><td colspan="2">エネルギー 764 kcal 脂質 20.2 g</td><td colspan="2">タンパク質 28.3 g 食塩相当量 5.9 g</td></tr>						1		2		チキンカレーライス 牛乳 ホタテ風味柱フライ インゲンソテー 鶏塩キャベツ		86		ソースカツ丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ レンコンきんぴら 切り干し大根酢の物 味噌汁		87		エネルギー 846 kcal 脂質 28.4 g		タンパク質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 892 kcal 脂質 28.6 g		タンパク質 28.3 g 食塩相当量 3.1 g						5		6		7		8 (寒露, 中間考査~16日)		9				ご飯 牛乳 チキン南蛮 高野豆腐含め煮 ピーマンじゃこ炒め 白菜サラダ, 中華スープ		ご飯 牛乳 焼肉 ジャガイモとナスの煮物 ホウレン草のカツオ和え 味噌汁		ご飯 牛乳 チャンポン麺 竹輪のカレー揚げ 炒り豆腐 ブロッコリーのカツオ和え		ご飯 牛乳 サケの塩焼き カボチャの天ぷら 金平ゴボウ 味噌汁		ご飯 牛乳 すき焼き風煮 コーンとキュウリのサラダ サツマイモと竹輪天ぷら 味噌汁		92		エネルギー 899 kcal 脂質 32.1 g		タンパク質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g		エネルギー 786 kcal 脂質 22.4 g		タンパク質 33.4 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 897 kcal 脂質 29.8 g		タンパク質 46.2 g 食塩相当量 2.9 g		12		13		14		15		16				 スポーツの日		ご飯 牛乳 肉じゃが ヒジキ煮つけ ホタテ風味フライ 味噌汁		ご飯 牛乳 トリ天うどん ゴボウのサラダ 新ジャガイモの煮つけ ブロッコリーのカツオ和え		開校記念日		ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き ニラ玉 トリと野菜のスープ, 大学芋		95		エネルギー 910 kcal 脂質 24.8 g		タンパク質 32.4 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 989 kcal 脂質 19.5 g		タンパク質 44 g 食塩相当量 6.5 g		エネルギー 891 kcal 脂質 30.5 g		タンパク質 31.9 g 食塩相当量 2.6 g		19		20		21		22		23 (霜降)				ご飯 牛乳 トリの唐揚げ スパサラダ ナスとピーマン揚げ煮 小松菜ソテー, 味噌汁		ご飯 牛乳 回鍋肉 カレーコロッケ コンニャクのピリ辛煮 ブロッコリーのカツオ和え, 味噌汁		ご飯 牛乳 トンカツ 根菜サラダ 新ジャガイモの煮つけ ボイルキャベツ, 味噌汁		ご飯 牛乳 アジの漬け焼き ナスの揚げ煮 チキンとブロッコリーのサラダ 卵焼き, 味噌汁		ご飯 牛乳 ハンバーグ フライドポテト スパゲティガーリックソテー ボイルブロッコリー, コンソメスープ		100		エネルギー 853 kcal 脂質 31.3 g		タンパク質 28.5 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 953 kcal 脂質 32 g		タンパク質 35.9 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 897 kcal 脂質 32.8 g		タンパク質 33.8 g 食塩相当量 2.6 g		26		27		28		29		30 (文化祭りハーサル)				卵丼 牛乳 焼豆腐とゴボウ煮 春雨とハムの酢の物 五目豆 味噌汁		ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き 大根と竹輪の煮つけ コンニャクの炒め煮 スパゲッティサラダ, ボイルキャベツ, 味噌汁		ご飯 牛乳 キツネうどん 牛乳 かき揚げ ジャガイモと鶏肉煮 ハクサイごま和え		ご飯 牛乳 イワシの塩焼き 揚げナスとインゲンの味噌炒め ヒジキと根菜の炒め物 すまし汁		山菜ピラフ 牛乳 ミンチカツ 小松菜のソテー ゴボウのサラダ 味噌汁		105		エネルギー 899 kcal 脂質 22.4 g		タンパク質 33.8 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 946 kcal 脂質 35.6 g		タンパク質 40.7 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 764 kcal 脂質 20.2 g		タンパク質 28.3 g 食塩相当量 5.9 g	
1		2		チキンカレーライス 牛乳 ホタテ風味柱フライ インゲンソテー 鶏塩キャベツ		86		ソースカツ丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ レンコンきんぴら 切り干し大根酢の物 味噌汁		87																																																																																																																																																																			
エネルギー 846 kcal 脂質 28.4 g		タンパク質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 892 kcal 脂質 28.6 g		タンパク質 28.3 g 食塩相当量 3.1 g																																																																																																																																																																							
5		6		7		8 (寒露, 中間考査~16日)		9																																																																																																																																																																					
ご飯 牛乳 チキン南蛮 高野豆腐含め煮 ピーマンじゃこ炒め 白菜サラダ, 中華スープ		ご飯 牛乳 焼肉 ジャガイモとナスの煮物 ホウレン草のカツオ和え 味噌汁		ご飯 牛乳 チャンポン麺 竹輪のカレー揚げ 炒り豆腐 ブロッコリーのカツオ和え		ご飯 牛乳 サケの塩焼き カボチャの天ぷら 金平ゴボウ 味噌汁		ご飯 牛乳 すき焼き風煮 コーンとキュウリのサラダ サツマイモと竹輪天ぷら 味噌汁		92																																																																																																																																																																			
エネルギー 899 kcal 脂質 32.1 g		タンパク質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g		エネルギー 786 kcal 脂質 22.4 g		タンパク質 33.4 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 897 kcal 脂質 29.8 g		タンパク質 46.2 g 食塩相当量 2.9 g																																																																																																																																																																			
12		13		14		15		16																																																																																																																																																																					
 スポーツの日		ご飯 牛乳 肉じゃが ヒジキ煮つけ ホタテ風味フライ 味噌汁		ご飯 牛乳 トリ天うどん ゴボウのサラダ 新ジャガイモの煮つけ ブロッコリーのカツオ和え		開校記念日		ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き ニラ玉 トリと野菜のスープ, 大学芋		95																																																																																																																																																																			
エネルギー 910 kcal 脂質 24.8 g		タンパク質 32.4 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 989 kcal 脂質 19.5 g		タンパク質 44 g 食塩相当量 6.5 g		エネルギー 891 kcal 脂質 30.5 g		タンパク質 31.9 g 食塩相当量 2.6 g																																																																																																																																																																			
19		20		21		22		23 (霜降)																																																																																																																																																																					
ご飯 牛乳 トリの唐揚げ スパサラダ ナスとピーマン揚げ煮 小松菜ソテー, 味噌汁		ご飯 牛乳 回鍋肉 カレーコロッケ コンニャクのピリ辛煮 ブロッコリーのカツオ和え, 味噌汁		ご飯 牛乳 トンカツ 根菜サラダ 新ジャガイモの煮つけ ボイルキャベツ, 味噌汁		ご飯 牛乳 アジの漬け焼き ナスの揚げ煮 チキンとブロッコリーのサラダ 卵焼き, 味噌汁		ご飯 牛乳 ハンバーグ フライドポテト スパゲティガーリックソテー ボイルブロッコリー, コンソメスープ		100																																																																																																																																																																			
エネルギー 853 kcal 脂質 31.3 g		タンパク質 28.5 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 953 kcal 脂質 32 g		タンパク質 35.9 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 897 kcal 脂質 32.8 g		タンパク質 33.8 g 食塩相当量 2.6 g																																																																																																																																																																			
26		27		28		29		30 (文化祭りハーサル)																																																																																																																																																																					
卵丼 牛乳 焼豆腐とゴボウ煮 春雨とハムの酢の物 五目豆 味噌汁		ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き 大根と竹輪の煮つけ コンニャクの炒め煮 スパゲッティサラダ, ボイルキャベツ, 味噌汁		ご飯 牛乳 キツネうどん 牛乳 かき揚げ ジャガイモと鶏肉煮 ハクサイごま和え		ご飯 牛乳 イワシの塩焼き 揚げナスとインゲンの味噌炒め ヒジキと根菜の炒め物 すまし汁		山菜ピラフ 牛乳 ミンチカツ 小松菜のソテー ゴボウのサラダ 味噌汁		105																																																																																																																																																																			
エネルギー 899 kcal 脂質 22.4 g		タンパク質 33.8 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 946 kcal 脂質 35.6 g		タンパク質 40.7 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 764 kcal 脂質 20.2 g		タンパク質 28.3 g 食塩相当量 5.9 g																																																																																																																																																																			