

【生徒用】

10月 基本献立一覧

北海道帯広柏葉高等学校定時制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10/2 ごはん(麦入り) たまねぎとわかめのスープ マーボー豆腐 拌三絲 牛乳 ☆豆腐の日	10/3 あんかけ焼きそば ごぼうサラダ 白玉の黒蜜がけ 牛乳	10/4 ごはん(麦入り) ポトフ 鶏のトマト煮 エリンギのソテー 牛乳	10/5 菜めし 高野豆腐のすまし汁 肉味噌おでん かぶの生姜和え 牛乳 ☆味噌おでんの日	10/6 ごはん(麦入り) じゃがいものとろとろスープ ハンバーグ 水菜のサラダ 牛乳
 スポーツの日	振替休日 	10/11 ごはん(麦入り) ほうれんそうのみそ汁 さんまの生姜煮 きんぴら 牛乳	10/12 コーンピラフ 豆乳クリームシチュー いんげんのソテー 牛乳 ☆豆乳の日	10/13 ごはん(麦入り) 大根の洋風スープ ポークソテー さつまいものカリッとサラダ 牛乳 ☆さつまいもの日
10/16 ごはん(麦入り) 石狩汁 鶏のから揚げ もやしのごま酢和え 牛乳 ☆世界食料デー	10/17 みそ野菜ラーメン 焼きぎょうざ りんご(1/4) 牛乳	10/18 ごはん(麦入り) ニラともやしのみそ汁 ぶりの竜田揚げ 大根のツナあんかけ 牛乳	10/19 五目ご飯 芋としめじのみそ汁 たまご焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し 牛乳	10/20 カレーライス キャベツのボンゴレ風炒め 牛乳
10/23 ごはん(麦入り) かぼちゃのみそ汁 和風タンドリーチキン 白菜コールスロー 牛乳	10/24 けんちんうどん 天ぷら盛り合わせ フルーツヨーグルト 牛乳	 映画鑑賞会	10/26 キーマカレー ブロッコリーとれんこんのサラダ 柿(1/2) 牛乳 ☆柿の日	10/27 栗ごはん 根菜と生揚げのみそ汁 巣ごもりたまご ひじきと大豆の炒り煮 牛乳 ☆十三夜こんだて
10/30 ごはん(麦入り) 豆腐のみそ汁 豚の生姜焼き(炒め野菜付き) 里芋のごまだれ 牛乳	10/31 水菜のペペロンチーノ 枝豆サラダ ココアムース 牛乳			