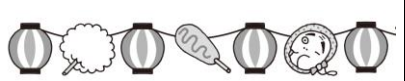
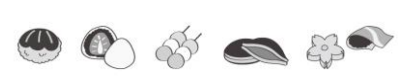
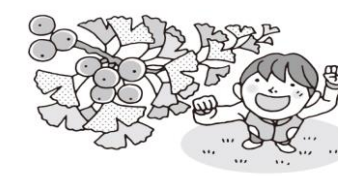


【生徒用】

9 月 基本献立一覧表

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
9/1 ごはん（麦入り） 乾物のみそ汁 親子丼 ツナじゃが 牛乳 842kcal 35.8g	9/2 煮干し醤油ラーメン 高野豆腐のカレーフライ フルーツヨーグルト 牛乳 902kcal 40.4g	9/3 ごはん（麦入り） こまつなときのこのみそ汁 さばの塩焼き 白滝のチャプチェ 牛乳 814kcal 41.5g	 柏定祭	9/5 ごはん（麦入り） 野菜スープ マーマレードチキン ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 814kcal 32.8g
9/8 ごはん（麦入り） チンゲンサイのスープ 酢豚 チョレギサラダ 牛乳 824kcal 34.8g	9/9 焼きうどん 厚揚げとかぼちゃの揚げ浸し 白玉の黒蜜がけ 牛乳 ★重陽の節句・食べものを大切にする日 828kcal 33.6g	9/10 ごはん（麦入り） 大根と絹さやのみそ汁 たらフライ 卵の花の炒り煮 牛乳 829kcal 37.9g	9/11 簡単口コモコ丼 すりみのスープ 豆腐のサラダ 牛乳 ★たんぱく質の日 875kcal 40.1g	9/12 ごはん（麦入り） 根菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き 里芋のごまだれ 牛乳 817kcal 32.9g
敬老の日 	9/16 スパゲティーアラビアータ 枝豆サラダ 牛乳 832kcal 38.3g	9/17 雑穀ごはん にらのみそ汁 鮭の包み焼き きんぴらごぼう 牛乳 ★減塩の日 841kcal 42.9g	9/18 えびピラフ ほうれん草とウインナーのスープ から揚げサラダ 牛乳 ★えびの日こんだて（15日えびの日） 841kcal 35.0g	9/19 ごはん（麦入り） まいたけのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 かぶの甘酢漬け 牛乳 831kcal 36.5g
9/22 キーマカレー 大根と水菜のサラダ 牛乳 831kcal 35.1g	秋分の日 	9/24 ごはん（麦入り） なめこのみそ汁 鶏肉のおろし醤油 かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 889kcal 33.4g	9/25 わかめごはん 豚と白菜のみそ汁 揚げ豆腐のえのきあんかけ もやしと小松菜のおかか和え 牛乳 827kcal 34.9g	9/26 ごはん（麦入り） たまごスープ マーボー豆腐 海藻サラダ 牛乳 819kcal 32.7g
9/29 ごはん（麦入り） 豆乳クリームシチュー イカのマリネ 牛乳 870kcal 32.8g	9/30 あんかけ焼きそば キャベツのからし和え カットゼリー（ぶどう） 牛乳 833kcal 34.9g			★11日 たんぱく質の日 夜間学校給食 ～たんぱく質レシピ～ 掲載ホームページ https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/184392.html 