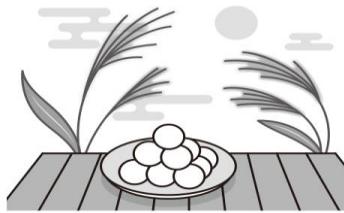


【生徒用】

10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
		10/1 ごはん(麦入り) 鶏ごぼう汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 牛乳 ★醤油の日・食物繊維の日 871kcal 39.7g	10/2 マーボー豆腐丼 チンゲンサイのスープ 白菜のおかか和え 牛乳 ★豆腐の日 810kcal 34.1g	10/3 ごはん(麦入り) まいたけのみぞ汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め 小松菜のじゃこサラダ 牛乳 815kcal 31.6g
10/6 さつまいもごはん かぶのみぞ汁 すき焼き煮 ごまだんご 牛乳 ★十五夜 934kcal 35.7g	10/7 きつねもちうどん 肉味噌おでん ぶどう 牛乳 879kcal 38.2g	10/8 ごはん(麦入り) ほうれんそうのみぞ汁 ぶりの照り焼き ひじきの炒り煮 牛乳 813kcal 42.8g	10/9 ポークカレーライス みずなのサラダ カップヨーグルト 牛乳 895kcal 32.9g	10/10 ごはん(麦入り) ふわふわスープ ハーブチキン(トマトソース) キャベツのボンゴレ風炒め 牛乳 ★トマトの日 826kcal 39.3g
	10/14 きのこのパスタ チキンサラダ 柿(1/2) 牛乳 826kcal 39.3g	10/15 ごはん(麦入り) みずなのみぞ汁 さんま塩焼き 肉じゃが 牛乳 875kcal 36.1g	10/16 キムチチャーハン ちくわとわかめのスープ ブロッコリーのツナマヨ和え 牛乳 ★世界食料デー 817kcal 34.0g	10/17 ごはん(麦入り) 高野豆腐のみぞ汁 鶏肉のごまだれ焼き きんぴらかぼちゃ 牛乳 818kcal 35.4g
10/20 ごはん(麦入り) キャベツのスープ 煮込みハンバーグ ほうれんそうのサラダ 牛乳 823kcal 35.9g	10/21 みそ野菜ラーメン お好みじゃがベーコン 牛乳 847kcal 35.5g	10/22 ごはん(麦入り) 石狩鍋 コロッケ れんこんの炒めもの 牛乳 841kcal 40.5g		10/24 ごはん(麦入り) きくらげの中華スープ チンジャオロースー 拌三絲 牛乳 822kcal 32.0g
10/27 かしわうどん 枝豆とコーンの豆乳かき揚げ ぶどうゼリー和え 牛乳 816kcal 34.3g	10/28 豚丼 根菜と厚揚げのみぞ汁 里芋のきのこあんかけ 牛乳 830kcal 35.5g	10/29 ごはん(麦入り) たまねぎのスープ タンドリーチキン パプリカのミックスマリネ 牛乳 ★国産とり肉の日 820kcal 33.4g	10/30 海鮮・山菜おこわ こまつなのみぞ汁 たまご焼き こんにゃくの甘辛煮 牛乳 833kcal 38.9g	10/31 ごはん(麦入り) パンプキンシチュー ポークソテー もやしのサラダ 牛乳 ★ハロウィン 896kcal 36.3g