【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 ツナときのこの和風スパゲティ 切干大根とミックスビーンズのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 ★防災の日こんだて 848kcal　36.8g	９／２ ごはん かぶと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう 牛乳 814kcal　38.7g	学校祭	９／４ ごはん なすのとりがらスープ ポークソテー ブロッコリーのフレンチサラダ 牛乳 819kcal　35.8g
９／７ ごはん 豆腐と根菜のみそ汁 鶏のさっぱり煮 もやしと小松菜の炒めもの 牛乳 813kcal　35.2g	９／８ きつねうどん 肉味噌おでん 梨 牛乳 819kcal　37.7g	９／９ ごはん キャベツのみそ汁 お麸入りつくね 野菜の揚げ浸し 牛乳 ★重陽の節句 836kcal　37.2g	９／１０ キムチチャーハン チンゲンサイのスープ 切干大根の春巻き 牛乳 827kcal　34.0g	９／１１ ごはん 鮭のみそクリームスープ から揚げサラダ 牛乳 ★たんぱく質の日 836kcal　42.6g
９／１４ ごはん だいこんの洋風スープ ほうれんそうのオムレツ れんこんクリームチーズ 牛乳 817kcal　32.1g	９／１５ 煮干し醤油ラーメン ひじきのごまマヨサラダ カップヨーグルト 牛乳 ★ひじきの日 832kcal　38.0g	９／１６ ごはん 白菜のみそ汁 さんまのおろし醤油 豚肉とじゃがいもの炒め煮 牛乳 866kcal　34.2g	９／１７ 簡単ロコモコ丼 オニオンスープ 小松菜ともやしのサラダ 牛乳 863kcal　37.3g	９／１８ ごはん なめこのみそ汁 チキンカツ 五目煮 牛乳 822kcal　40.6g
敬老の日	休日	秋分の日	９／２４ キーマカレー おから豆サラダ 牛乳 849kcal　33.1g	９／２５ ごはん だいこんのみそ汁 肉豆腐 お月見だんご 牛乳 ★十五夜 907kcal　32.1g
９／２８ ごはん ほうれん草のスープ マーマレードチキン キャベツのボンゴレ風煮 牛乳 814kcal　39.4g	９／２９ スパゲティーアラビアータ みずなのツナサラダ ぶどう 牛乳 821kcal　35.9g	９／３０ ごはん どさんこ汁 たらのから揚げ甘酢あん 小松菜のごま和え 牛乳 821kcal　37.6g		