【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月は **「食品ロス削減月間」**			１０／１ えびと野菜の天丼 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう 牛乳 ★食物繊維の日 881kcal　32.1g.	１０／２ ごはん チンゲンサイのスープ マーボー豆腐 きゅうりとわかめのサラダ 牛乳 ★豆腐の日 816kcal　33.7g
１０／５ 枝豆ごはん 高野豆腐のみそ汁 厚焼きたまご 揚げ出し豆腐 牛乳 839kcal　37.9g	１０／６ 焼きうどん ごぼうサラダ 白玉の黒蜜がけ 牛乳 814kcal　37.1g	１０／７ ごはん 白菜とベーコンの豆乳スープ たらの香草パン粉焼き ブロッコリーのソテー 牛乳 810kcal　39.2g	１０／８ チキンカレー みずなのフレンチサラダ 牛乳 822kcal　31.7g	１０／９ ごはん れんこんのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のじゃこ和え 牛乳 820kcal　36.2g
スポーツの日	１０／１３ 塩野菜ラーメン ナゲット 大学芋 牛乳 ★さつまいもの日 981kcal　40.2g	１０／１４ ごはん かぶとわかめのみそ汁 ザンギ 枝豆サラダ 牛乳 862kcal　37.2g	１０／１５ 坦々肉みそ丼 ニラのスープ キャベツの昆布和え 牛乳 820kcal　36.4g	１０／１６ 菜めし 石狩汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 牛乳 ★世界食料デー 843kcal　42.0g
１０／１９ ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン ほうれん草のソテー 牛乳 813kcal　34.1g	１０／２０ ごはん みそ汁 とんかつ 大根のサラダ 牛乳 841kcal　39.9g	１０／２１ ごはん ごぼうのみそ汁 さんま塩焼き 肉じゃが 牛乳 851kcal　33.1g	映画鑑賞	１０／２３ ごはん きくらげの中華スープ 酢豚 ピリ辛きゅうり 牛乳 864kcal　33.6g
１０／２６ けんちんうどん かぼちゃもち 柿 牛乳 ★柿の日 873kcal　30.2g	１０／２７ ごはん わかめと厚揚げのスープ 豚肉のプルコギ 小松菜のツナ和え 牛乳 815kcal　36.9g	１０／２８ ごはん えのきのすまし汁 さばの味噌煮 肉野菜炒め 牛乳 847kcal　40.8g	１０／２９ 親子丼 あさりのみそ汁 白菜とかぶの浅漬け 牛乳 ★国産とり肉の日 830kcal　39.5g	１０／３０ ごはん ほうれん草のスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 牛乳 852kcal　34.4g