【生徒用】

# １１ 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 |
|---|---|---|---|---|
| １１／２<br>ごはん<br>たまねぎのみそ汁<br>鶏肉のソテー<br>秋野菜の煮物<br>牛乳<br>★北海道たまねぎの日<br>829kcal　35.6g | 文化の日 | １１／４<br>ごはん<br>きのこのみそ汁<br>ほっけのフライ<br>コールスローサラダ<br>牛乳<br>839kcal　38.5g | １１／５<br>焼肉丼<br>厚揚げと大根のみそ汁<br>春菊の黒ごまナムル<br>牛乳<br>827kcal　36.7g | １１／６<br>カレーライス<br>キャベツの炒め物<br>牛乳<br>836kcal　35.4g |
| １１／９<br>カレーラーメン<br>ブロッコリーとれんこんのサラダ<br>牛乳<br>905kcal　42.5g | １１／１０<br>ごはん<br>高野豆腐とキャベツのみそ汁<br>豚肉のかりん揚げ<br>こまつなの磯和え<br>牛乳<br>★かりんとうの日<br>836kcal　37.6g | １１／１１<br>ごはん<br>ほうれん草のみそ汁<br>鮭のチーズタルタル<br>水菜のサラダ<br>牛乳<br>★鮭の日・チーズの日<br>821kcal　36.5g | １１／１２<br>トマトソースオムライス<br>マカロニスープ<br>じゃがいものソテー<br>牛乳<br>827kcal　34.6g | １１／１３<br>ごはん<br>白菜のみそ汁<br>豚肉のうま塩炒め<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>牛乳<br>824kcal　36.7g |
| １１／１６<br>ごはん<br>豆腐と野菜のスープ<br>ヤンニョムチキン<br>チンゲンサイの炒めもの<br>牛乳<br>834kcal　36.8g | １１／１７<br>スパゲティミートソース<br>かぼちゃと豆のサラダ<br>りんご<br>牛乳<br>836kcal　33.0g | １１／１８<br>ごはん<br>こまつなのみそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>大根と鶏肉の煮物<br>牛乳<br>851kcal　36.3g | １１／１９<br>海鮮・山菜おこわ<br>豚肉とかぶのみそ汁<br>白菜の浅漬け<br>牛乳<br>842kcal　39.5g | １１／２０<br>ごはん<br>たまごスープ<br>ホイコーロー<br>もやしのごま酢和え<br>牛乳<br>830kcal　36.7g |
| 勤労感謝の日 | １１／２４<br>かきあげうどん<br>ほうれん草のおかか和え<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳<br>★和食の日・かつお節の日<br>845kcal　31.6g | １１／２５<br>ごはん<br>コーンクリームスープ<br>たらのムニエル<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>牛乳<br>824kcal　36.9g | １１／２６<br>シシリアンライス（佐賀県のご当地メニュー）<br>あさりのスープ<br>切干大根の青のりサラダ<br>牛乳<br>★鉄分の日<br>822kcal　36.7g | １１／２７<br>ごはん<br>長いもと根菜のみそ汁<br>揚げ鶏のねぎソースがけ<br>かぶとがんもどきの煮物<br>牛乳<br>873kcal　34.2g |
| １１／３０<br>ごはん<br>もやしのみそ汁<br>肉団子<br>こんにゃくきんぴら<br>牛乳<br>835kcal　37.7g | | | | |