

11月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3					4					5					6					7																																							
文化の日																																																											
エネルギー				kcal		蛋白質				g		エネルギー				kcal		蛋白質				g		エネルギー				kcal		蛋白質				g		エネルギー				kcal		蛋白質				g													
脂質				g		塩分				g		脂質				g		塩分				g		脂質				g		塩分				g		脂質				g		塩分				g													
10					11					12					13					14																																							
ささみチーズカツ カリフラワーときのこのソテー ミートオムレツ ごぼうサラダ 高野豆腐のカレー煮・コンソメポテト ご飯・牛乳					豆腐の中華煮 揚げ餃子 ひじきとさつま芋のサラダ チヂミ 麦ご飯・牛乳					味噌カツ・コールスロー 春雨の甘酢和え 人参しりしり 高野豆腐のそぼろ煮 ご飯・牛乳					竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが 蓮根炒め 小松菜とチーズの海苔じゃこ和え お好み焼き 麦ご飯・牛乳					チキンのカレー風味焼き コールスロー・ブロッコリー 切り干し大根の甘酢いため インゲンの胡麻和え 玉子焼き・オレンジ ご飯・牛乳																																							
エネルギー		857		kcal		蛋白質		27.5		g		エネルギー		868		kcal		蛋白質		27.8		g		エネルギー		901		kcal		蛋白質		31.8		g		エネルギー		836		kcal		蛋白質		28		g		エネルギー		864		kcal		蛋白質		35.8		g	
脂質		24.3		g		塩分		2.8		g		脂質		25.8		g		塩分		2.3		g		脂質		22.5		g		塩分		2.3		g		脂質		21.9		g		塩分		2.8		g		脂質		28.4		g		塩分		2.1		g	
17					18					19					20					21																																							
トマト包みメンチ・ぶりの照り焼き カットコーン 豆腐ステーキ いんげんのピーナツ和え 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯・牛乳					鶏肉のきじ焼き ポテトソテー 豆腐チャンプルー 大根と蒟蒻の田楽 おかか和え 麦ご飯・牛乳					イカの千種揚げ 豚肉ときのこのしぐれ煮・ブロッコリー あさりとキャベツのみそ和え フランクソテー 干しエビの佃煮 ご飯・牛乳					豚肉の柳川風 エビフライ 豆腐と昆布のサラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ りんご ご飯・牛乳					チリコンカン わかめとコーンのサラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ りんご ご飯・牛乳																																							
エネルギー		885		kcal		蛋白質		37.1		g		エネルギー		854		kcal		蛋白質		35.3		g		エネルギー		830		kcal		蛋白質		36.5		g		エネルギー		877		kcal		蛋白質		33.1		g		エネルギー		869		kcal		蛋白質		30.3		g	
脂質		25.5		g		塩分		2.5		g		脂質		25.8		g		塩分		2.2		g		脂質		24.4		g		塩分		2.8		g		脂質		23.6		g		塩分		2.7		g		脂質		25.3		g		塩分		2.9		g	
24					25					26					27					28																																							
振替休日					煮魚 付け合わせ(南瓜・人参・いんげん) ベーコンとごぼうの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え さつま芋フライ ご飯・牛乳					鶏肉のごま揚げ いんげんのお浸し 山菜きんぴら 竹輪の照り煮 花野菜サラダ ご飯・牛乳					麻婆豆腐 具入り玉子焼き 塩焼きそば ゆかり大根 海鮮焼売 ご飯・牛乳					三色丼(具) 大豆の磯煮 大根とわかめのポン酢和え チーズ ご飯・牛乳																																							
エネルギー				kcal		蛋白質				g		エネルギー		834		kcal		蛋白質		32.4		g		エネルギー		851		kcal		蛋白質		31.4		g		エネルギー		839		kcal		蛋白質		31.2		g		エネルギー		856		kcal		蛋白質		36.9		g	
脂質				g		塩分				g		脂質		21.1		g		塩分		2.1		g		脂質		28.1		g		塩分		2.2		g		脂質		24.1		g		塩分		2.3		g		脂質		27.2		g		塩分		2.8		g	

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255



戸塚高校(定時制)

11月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3	4	5	6	7
文化の日	八宝菜・ゆで玉子 炊き合わせ(がんも・人参・蓮根) 春巻き 切り干し大根サラダ ご飯・牛乳	鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリー・粉吹き芋 インゲンソテー ポークビーンズ もずくサラダ・柿 ご飯・牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め コロッケ ひじきの煮つけ 蓮根の梅肉和え ご飯・牛乳	ポークピカタ・トマトソース 小松菜のソテー 甘酢いため ブロッコリーのサラダ しんじょ煮 ご飯・牛乳
エネルギー 857 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 28.8 g	エネルギー 867 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 24.3 g	エネルギー 903 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 27.9 g	エネルギー 874 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 28.8 g	エネルギー 874 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 28.8 g
10	11	12	13	14
ささみチーズカツ カリフラワーときのこのソテー ミートオムレツ ごぼうサラダ 高野豆腐のカレー煮・コンソメポテト ご飯・牛乳	豆腐の中華煮 揚げ餃子 ひじきとさつま芋のサラダ チヂミ 麦ご飯・牛乳	味噌カツ・コーンスロー 春雨の甘酢和え 人参しりしり 高野豆腐のそぼろ煮 ご飯・牛乳	竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが 蓮根炒め 小松菜とチーズの海苔じゃこ和え お好み焼き 麦ご飯・牛乳	チキンのカレー風味焼き コールスロー・ブロッコリー 切り干し大根の甘酢いため インゲンの胡麻和え 玉子焼き・オレンジ ご飯・牛乳
エネルギー 857 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.3 g	エネルギー 868 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 25.8 g	エネルギー 901 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.5 g	エネルギー 836 kcal 蛋白質 28 g 脂質 21.9 g	エネルギー 864 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 28.4 g
17	18	19	20	21
トマト包みメンチ・ぶりの照り焼き カットコーン 豆腐ステーキ いんげんのピーナツ和え 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯・牛乳	鶏肉のきじ焼き ポテトソテー 豆腐チャンプルー 大根と蒟蒻の田楽 おかか和え 麦ご飯・牛乳	イカの千種揚げ 豚肉ときのこのしぐれ煮・ブロッコリー あさりとキャベツのみそ和え フランクソテー 干しエビの佃煮 ご飯・牛乳	豚肉の柳川風 エビフライ 豆腐と昆布のサラダ 南瓜のいとこ煮 野沢菜ふりかけ ご飯・牛乳	チリコンカン わかめとコーンのサラダ 小松菜としめじのソテー コキールフライ りんご ご飯・牛乳
エネルギー 885 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 25.5 g	エネルギー 854 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 25.8 g	エネルギー 830 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 24.4 g	エネルギー 877 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 23.6 g	エネルギー 869 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 25.3 g
24	25	26	27	28
振替休日	煮魚 付け合わせ(南瓜・人参・いんげん) ベーコンとごぼうの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え さつま芋フライ ご飯・牛乳	鶏肉のごま揚げ いんげんのお浸し 山菜きんぴら 竹輪の照り煮 花野菜サラダ ご飯・牛乳	麻婆豆腐 具入り玉子焼き 塩焼きそば ゆかり大根 海鮮焼売 ご飯・牛乳	三色丼(具) 大豆の磯煮 大根とわかめのポン酢和え チーズ ご飯・牛乳
エネルギー 834 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 21.1 g	エネルギー 851 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 28.1 g	エネルギー 839 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 24.1 g	エネルギー 856 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 27.2 g	エネルギー 856 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 27.2 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

