戸塚高校（定時制）

11月 献立表

mon 月	tue 火	wed 水	thu 木	fri 金
2 タラのチリソースがけ ボイルキャベツ ごぼうのチャプチェ ほうれん草のごま和え 肉団子・れんこんのはさみ揚げ ご飯・牛乳 エネルギー 894 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 25.2 g 塩分 2.7 g	**3** 文化の日 エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	**4** ささみチーズフライ 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 エネルギー 857 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.3 g 塩分 2.8 g	**5** 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 エネルギー 870 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.8 g 塩分 2.7 g	**6** 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 エネルギー 898 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.3 g
9 竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが れんこん炒め 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 エネルギー 834 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.9 g 塩分 2.9 g	**10** 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 エネルギー 854 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 25.8 g 塩分 2.2 g	**11** 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリー・粉吹き芋 いんげんソテー ポークビーンズ もずくサラダ・柿 ご飯・牛乳 エネルギー 867 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 24.3 g 塩分 2 g	**12** 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 エネルギー 903 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 27.9 g 塩分 2.1 g	**13** ポークピカタ 小松菜のソテー 甘酢炒め ブロッコリーのサラダ しんじょ煮 ご飯・牛乳 エネルギー 874 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 28.8 g 塩分 1.8 g
16 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 エネルギー 885 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 25.5 g 塩分 2.5 g	**17** 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 エネルギー 887 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 28.8 g 塩分 2.6 g	**18** 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 エネルギー 830 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 24.4 g 塩分 2.8 g	**19** 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 エネルギー 877 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 23.6 g 塩分 2.7 g	**20** チリコンカーン 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 869 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.9 g
23 勤労感謝の日 エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	**24** 煮魚 付け合わせ（南瓜・人参） ベーコンとごぼうの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ツナとコーンのかき揚げ ご飯・牛乳 エネルギー 854 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 23.6 g 塩分 2.3 g	**25** 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 エネルギー 851 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 28.1 g 塩分 2.2 g	**26** 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 エネルギー 839 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 24.1 g 塩分 2.3 g	**27** 三色丼の具 （鶏そぼろ・炒り玉子・青菜の和え物） 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 856 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 27.2 g 塩分 2.8 g
30 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炒め いんげんのごま和え 玉子焼き・オレンジ ご飯・牛乳 エネルギー 864 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 28.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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

