

平成22年 11月 献立表

日	曜	朝 食		昼 食		夕 食				エネルギー	蛋白質		
1	月	味噌汁	長芋山葵醤油 卵		かつ丼	味噌汁	赤魚のホイル焼き	みかん	ビ ^レ -フソテー	クリームコロッケ	味噌汁	3,576	133
2	火	味噌汁	目玉焼き	いかの塩辛	高菜チャーハン	餃子スープ	にら饅頭	焼き鳥	焼きそば	りんご	スープ	3,479	133
3	水	味噌汁	卵、納豆、トースト、牛乳(パ ^ン 、牛乳、カフェオレ)		カレーライス	シ ^ョ ア	肉豆腐	いかリング ^フ ライ	味噌汁			3,388	117
4	木	味噌汁	砂肝炒め	卵	ピ ^リ からとろり麺	オ ^ブ ンハムサンド	鶏の空揚げ	オムレツ	炒り煮	バナナ	味噌汁	3,308	105
5	金	味噌汁	湯豆腐	釜揚げしらす	ポ ^ー ク丼	粕汁	メンチカツ	焼き魚	豚キムチ	スープ		3,284	127
6	土	味噌汁	卵、納豆、ふりかけ(パ ^ン 、牛乳、カフェオレ)		ピ ^リ 辛スパ ^ゲ ティ	卵スープ	寄せ鍋	春巻き				3,395	117
7	日	味噌汁	卵 いか塩辛、ちりめん(パ ^ン 、牛乳、プリン)		牛すじ丼	味噌汁	ポ ^ー クシチュー	ヒレカツ				3,293	117
8	月	味噌汁	シーキンサラダ ^グ	卵	焼き豚チャーハン	スープ	キンカツ	りんご	肉じゃが	スープ		3,130	99
9	火	味噌汁	目玉焼き	塩こぶ	中華丼	ナムル	焼き魚	牛肉コロッケ	大学芋	焼きそば	スープ	3,259	115
10	水	味噌汁	パ ^ン -炒煮	卵	天ぷらうどん	いなり寿司	刺身盛り合わせ	白身魚フライ	里芋の炒り煮	中華サラダ ^グ	味噌汁	3,558	124
11	木	味噌汁	炒り卵	なめ茸	ト ^ラ イカレー	フルーツ ^ン チ	鶏の空揚げ	ミニ ^グ ラタン	竹輪の詰め物	マカロニサラダ ^グ	味噌汁	3,693	149
12	金	味噌汁	ハムサラダ ^グ	納豆	すき焼き丼	しらす大根	赤魚の空揚げ	ポ ^ー クサラダ ^グ	パ ^イ ナップル	糸こんにちの炒り煮	味噌汁	3,243	117
13	土	味噌汁	卵 なめたけ、納豆(パ ^ン 、牛乳、ココア)		マ ^ホ -丼	スープ	皿うどん	いか天ぷら				3,113	126
14	日	味噌汁	卵、ちりめん、のり佃煮(パ ^ン 、牛乳、ミックスベリー)		ミートスパ ^ゲ ティ	コンクリームスープ	キムチ ^ケ 汁	春巻き	さんまの蒲焼			3,724	128
15	月	味噌汁	長芋山葵醤油 卵		そば飯チャーハン	とろみスープ	トンカツ	南京のそぼろ煮	胡麻ド ^レ サラダ ^グ	味噌汁		3,331	110
16	火	味噌汁	炒り卵	ちりめん	カレーうどん	たこのカルパ ^ッ チョ	焼き魚	マヨ玉カツ	焼肉サラダ ^グ	ぜんざい	清汁	3,670	117
17	水	味噌汁	パ ^ン -コンソテー	卵	鰹丼	豚汁	エ ^ビ フライのタルタル	焼きそば	オムレツ	ブ ^ッ ロッシンソーセージ	味噌汁	3,346	120
18	木	味噌汁	目玉焼き	韓国のに	味噌ラーメン	ホットケーキ練乳かけ	キンピ ^カ	和え物	たらこスパ ^ゲ ティ	りんご	味噌汁	3,500	113
19	金	味噌汁	ポ ^ー イルウインナー	釜揚げしらす	中華風かつ丼	味噌汁	焼き魚	和牛メンチカツ	ビ ^レ -フソテー	大学芋	スープ	3,305	104
20	土	味噌汁	卵 いか塩(パ ^ン 、牛乳、ヨーグルト)		華風ライス	スープ	ハンバ ^ー グ	フレンド ^レ ト	スパ ^ラ ダ ^グ	団子汁		3,026	99
21	日	味噌汁	卵 鮭フレーク(パ ^ン 、牛乳、いちごジュース)		炊き込みピ ^ラ フ	肉団子スープ	八宝菜	揚げたこ焼き				3,044	99
22	月	味噌汁	辛子明太	卵	スパ ^ゲ ティ	海老マヨ	鶏のピ ^ザ ソース焼き	みかん	赤ウインナー	パ ^タ ター醤油炒め	味噌汁	3,252	118
23	火	味噌汁	卵 なめた(パ ^ン 、牛乳、チョコクリスピー)		炊き込みご飯	かきたま汁	ハヤシライス	サ ^ー モンサラダ ^グ				2,811	92
24	水	味噌汁	鶏白菜	卵	ピ ^レ ピンパ ^ン 丼	スープ	手羽元の空揚げ	マカロニサラダ ^グ	オムレツ	りんご	味噌汁	3,451	124
25	木	味噌汁	シーキンサラダ ^グ	卵	高菜豚骨ラーメン	わかめご飯	手造りハンバ ^ー グ	フレンド ^レ ト	中華サラダ ^グ	スープ		3,422	113
26	金	味噌汁	ハムサラダ ^グ	釜揚げしらす	三色丼	のっぺい汁	鮭のムニエル	ミートコロッケ	金平牛蒡	ソーセージ	清汁	3,322	116
27	土	味噌汁	卵 いか塩(パ ^ン 、牛乳、プリン)		カレーライス	ヨーグルト	キムチ豆腐	揚げ餃子				3,131	102
28	日	味噌汁	卵 なめた(パ ^ン 、牛乳、ヨーヒ ^ー 牛乳)		中華丼	牛乳	キンカツ	みかん	ポ ^ー テトサラダ ^グ	ポ ^ー クウインナー	味噌汁	3,154	101
29	月	味噌汁	パ ^ン -炒煮	卵	きつねうどん	鶏ちりソース	鶏肉の竜田揚げ	りんご	炒り煮	スパ ^ッ ティ	味噌汁	3,675	130
30	火	味噌汁	辛子明太子	卵	キンライス	スープ	とんかつ	茶碗蒸し	リゾネ ^ー ズ ^ホ ト	味噌汁		3,038	99

材料等の都合により、献立を変更することがあります。

石見智翠館高校食堂の平均値		3,331	115
15歳～17歳(Ⅲ)の基準値		2,750	96

kcal/日 g/日