

# 平成27年10月献立表

日	曜	朝食		昼食		夕食					エネルギー	蛋白質		
1	木	味噌汁	出し巻き卵	納豆	韓国のみ	三色丼	味噌汁	メンチカツ	パゲティ-サラダ	青刻昆布煮	バナナ	味噌汁	3,102	104
2	金	味噌汁	焼き魚	卵、めかぶ		カルボナーラスパ	蜂蜜レモン	手巻き寿司	エビフライ	納豆		赤だし	3,193	112
3	土	味噌汁	卵、ちりめん、納豆			ハヤシライス	牛乳	カツ丼	杏仁豆腐		漬物		3,028	101
4	日	味噌汁	卵、辛子明太子、佃煮			すき焼き丼	味噌汁	煮込みハンバーグ	フレンチポテト	牛蒡サラダ		スープ	3,462	122
5	月	味噌汁	ベーコンソテー	卵	ふりかけ	肉そば	揚げ出し豆腐	手羽スパイス揚げ	中華サラダ	南瓜のミルク煮	ぶどう	味噌汁	3,238	103
6	火	味噌汁	長芋わさびポン酢	卵	高菜風味	葱とろ丼	けんちん汁	焼肉風	天ぷら	マカロニサラダ	グレープフルーツ	清汁	3,061	108
7	水	味噌汁	野菜のカレーライス	卵	いか塩辛	ピリ辛とろり麺	野菜ジュース	焼きさんま	ささみチーズフライ	炒り煮	大根卸し	味噌汁	3,012	120
8	木	味噌汁	ハムサラダ	卵	韓国のみ	クリームシチュー	混ぜ御飯	チキンカツ	竹輪のチーズ詰め	キムチ煮	オレンジ	味噌汁	3,359	113
9	金	味噌汁	レバー炒り煮	卵	納豆	中華風栗おこわ	スープ	惣菜グラタン	アメリカンドッグ	中華炒め	酢の物	味噌汁	3,194	107
10	土	味噌汁	卵、なめ茸、鮭フレーク			親子丼	味噌汁	キムチチゲ汁	イカリング唐揚げ		みかん		3,110	101
11	日	味噌汁	卵、さんまの蒲焼、ふりかけ			揚げそばあんかけ	めかぶ佃煮	カレーライス	サーモンサラダ		福神漬		3,031	105
12	月	味噌汁	卵、のり佃煮、釜揚げしらす			牛丼	味噌汁	冷しゃぶサラダ	魚フライ	みかん		味噌汁	3,023	112
13	火	味噌汁	砂肝炒り煮	卵	韓国のみ	焼き肉チャーハン	水餃子スープ	豚キムチ炒め	焼き魚	うすら串フライ	りんご	清汁	3,342	118
14	水	味噌汁	湯豆腐	卵	納豆	ミートスパゲティ	生ハムサラダ	鶏の外スライス焼き	シャーマンサラダ	大根そぼろ煮		味噌汁	3,491	123
15	木	味噌汁	スクランブルエッグ	ちりめん	なめ茸	空揚げ丼	味噌汁	トンカツ	煮豆	もやしナムル	梨	スープ	3,445	113
16	金	味噌汁	鶏白菜炒り煮	卵	ふりかけ	きつねうどん	さつま芋御飯	イカフライ	ビーフソテー	南瓜の炒り煮	おくら和え物	味噌汁	3,114	104
17	土	味噌汁	卵、韓国海苔、釜揚げしらす			炊き込みご飯	豚汁	マーボー丼	焼き鳥		みかん		3,246	112
18	日	味噌汁	卵、鮭フレーク、ふりかけ			中華丼	納豆	ポークシチュー	春巻		佃煮		3,197	113
19	月	味噌汁	ハムサラダ	卵	のり佃煮	ドライカレー	生キャラメルトースト	肉味噌炒め	鶏軟骨の唐揚げ	スパサラダ		味噌汁	3,238	108
20	火	味噌汁	ベーコンソテー	卵	いか塩辛	チキンライス	わかめスープ	手作りハンバーグ	茶碗蒸し	胡麻和え	バナナ	味噌汁	3,184	116
21	水	味噌汁	辛子明太子	卵	納豆	かに玉丼	南瓜の鶏そぼろ煮	鶏のピザソース焼き	中華炒め	和え物	グレープフルーツ	清汁	3,260	125
22	木	味噌汁	レバー炒り煮	卵	なめ茸	ちゃんぽん麺	ちりめん佃煮	豚の生姜焼き	コーンコロケ	筑前煮	りんご	味噌汁	3,049	111
23	金	味噌汁	炒り卵		高菜風味 韓国のみ	チキン南蛮丼	コーンスープ	焼き魚	揚げ餃子	スープ煮	茶碗蒸し	味噌汁	3,219	107
24	土	味噌汁	卵、納豆、海苔佃煮			ピリ辛スパゲティ	さんまの蒲焼	トンカツ	じゃがバター		みかん	酢辣湯	3,274	117
25	日	味噌汁	卵、釜揚げしらす、なめ茸			カレーライス	牛乳	肉豆腐	揚げたこ焼き	佃煮			3,190	107
26	月	味噌汁	シーチキンサラダ	卵	韓国のみ	スープスパゲティ	佃煮	手羽元スパイス揚げ	オムレツ	昆布炒め煮	オレンジ	味噌汁	3,285	118
27	火	味噌汁	野菜炒め	納豆	ふりかけ	ハンバーグ丼	スープ	チキンピカタ	焼きそば	鯖の味噌煮	バナナ	味噌汁	3,349	126
28	水	味噌汁	ごぼうサラダ	卵	なめ茸	豚菜みそうどん	いなり寿司	肉じゃが	竹輪の磯辺揚げ	中華炒め	ぶどう	スープ	3,014	96
29	木	味噌汁	鯖白菜の炒り煮	卵	いか塩辛	ビビンバ丼	味噌汁	焼き魚	大学芋	鶏チリ炒め		豚汁	3,036	121
30	金	味噌汁	ポイルウインナー	卵	高菜風味	塩ラーメン	シュガートースト	鶏の竜田揚げ	スパソテー	焼き魚	グレープフルーツ	スープ	3,581	120
31	土	味噌汁	卵、鮭フレーク、海苔佃煮			ビーフシチュー	豚ハムサラダ	八宝丼	いかフライ	韓国海苔			3,184	101

\* 材料、行事などの都合で変更になる場合があります。

石見智翠館高校の平均値 3,209 112  
15歳～17歳(Ⅲ)の基準値 2,750 96