10月定時制Ⅲ部学校給食献立表　福岡県立博多青松高校

※　食育デー　19日

日	曜	Ｃａｌ	献立名 主食	主菜	副菜	副菜２	添え物	汁物	果物・デザート	牛乳	アレルギー食品
3	火	838	ご飯	蒸し鶏のごまソースかけ	しらたきとニラの炒り煮		かなぎ佃煮	ワンタンスープ		牛乳	えび,かに,小麦,乳,牛肉,くるみ,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド
4	水	867	ご飯	豚肉とじゃがいもの南蛮煮	ほうれん草のピーナッツ和え		エビカツ	麩のすまし汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,牛肉,ごま,さば,大豆,豚肉
5	木	813	さつまいもご飯	いか天ぷら	ひじきと野菜の和え物			小松菜としめじのみそ汁	りんご	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,ごま,大豆,りんご
6	金	1,029	ご飯	鶏のバーベキューソース焼き	ブロッコリーソテー		卵マカロニサラダ	マカロニスープ		牛乳	小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
10	火	934	ご飯	厚揚げの煮物	わかめの酢の物		野菜コロッケ	ほうれん草のすまし汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,ごま,大豆,鶏肉
11	水	899	麦ご飯	ポークソテー	ポテトサラダ		ミニトマト	コンソメスープ		牛乳	小麦,卵,乳,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
12	木	889	麦ご飯	鮭のチーズとパセリのフライ	切干大根のサラダ			鶏とキャベツのスープ	キウイフルーツ	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,キウイフルーツ,ごま,さけ,さば,大豆,鶏肉,豚肉
13	金	876	ご飯	筑前煮	ほうれん草のごま和え		ポテトサラダ	豆腐と大根のみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,ごま,大豆,鶏肉
16	月	873	ご飯	すき焼き煮	ひじきのごまマヨネーズ和え		白身魚フライ	しめじのすまし汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,牛肉,ごま,大豆,りんご
17	火	859	ご飯	豚肉と厚揚げの甘辛炒め	キャベツのピーナッツ和え		揚げ餃子	中華卵スープ		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,大豆,鶏肉,豚肉,もも,りんご,ゼラチン
18	水	881	麦ご飯	鯖の揚げ漬け	豚肉ときのこのオイスターソース炒め	味付けのり		白菜のみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,ごま,大豆,鶏肉
19	木	872	ご飯	みそおでん	小松菜の甘酢和え				福岡柿	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,ごま,さけ,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン
20	金	923	ご飯	えびのチリソース	チンゲン菜のソテー		春巻	わかめスープ	りんごゼリー	牛乳	えび,かに,小麦,乳,牛肉,くるみ,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド
24	火	929	麦ご飯	豆腐キムチチゲ	ごぼうサラダ		水餃子		みかん	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,ごま,さば,大豆,豚肉,りんご
25	水	ー	ビーフカレー（麦ご飯）		じゃこサラダ				アセロラゼリー	牛乳	えび,かに,小麦,乳,牛肉,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
30	月	847	ご飯	ちゃんこ鍋	卵焼き	いかと小松菜の昆布和え				牛乳	小麦,卵,乳,いか,大豆,鶏肉,豚肉
31	火	863	麦ご飯	ホキのピザソース焼き	大根サラダ		南瓜の煮付	かぼちゃスープ		牛乳	小麦,卵,乳,いか,さけ,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご