11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　20日

日	曜		献立名								アレルギー成分
		Cal	主食	主菜	副菜	副菜2	添え物	汁物	果物・デザート	牛乳	
2	木	935	麦ご飯	厚揚げの野菜あんかけ	春雨の酢の物		揚げ餃子	けんちん汁	柿	牛乳	えび,かに,小麦,乳,ごま,大豆,豚肉
6	月	834	麦ご飯	チキン南蛮	キャベツのマヨネーズ和え	昆布の炒め物		もずく汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
7	火	944	ご飯	回鍋肉	茎わかめのピリ辛炒め		中華ポテト	ほうれん草と卵のスープ		牛乳	えび,かに,小麦,卵,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
8	水	911	ご飯	鯖のカレー煮	がんもどきの煮物		大根の天ぷら	豚汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,ごま,大豆,豚肉,やまいも
9	木	946	ご飯	磯辺煮	ピーマンのじゃこ炒め		野菜コロッケ	大根とわかめのみそ汁	みかん	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,ごま,大豆,鶏肉,豚肉
10	金	981	麦ご飯	ハンバーグおろしソース	ブロッコリーのソテー		フライドポテト	じゃがいものスープ		牛乳	小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉
13	月	830	麦ご飯	麻婆豆腐	野菜の中華和え	にらの卵とじ		えび団子のスープ		牛乳	えび,かに,小麦,卵,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
14	火	808	ご飯	たらのレモンマヨネーズ焼き	枝豆とわかめのサラダ			キャベツとベーコンのスープ	りんご	牛乳	小麦,卵,乳,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン
15	水	874	ご飯	里芋のそぼろあんかけ	ほうれん草のピーナッツ和え		白身魚フライ	だんご汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,落花生(ピーナッツ),カシューナッツ,くるみ,大豆,鶏肉,豚肉,アーモンド
16	木	828	ちゃんぽん		焼きぎょうざ	切干大根の中華炒め			ヨーグルト	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,牛肉,くるみ,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,もも,りんご,ゼラチン,アーモンド
17	金	819	雑穀ご飯	鶏手羽元のさっぱり煮	根菜とこんにゃくの炒め物	ゆず風味の浅漬け		きのこ汁		牛乳	小麦,乳,ごま,大豆,鶏肉,豚肉
20	月	865	きのこご飯	カレイの唐揚げ	ほうれん草ともやしのおかか和え		エノキと若布の酢の物	のっぺい汁	みかん	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,牛肉,ごま,大豆
21	火	844	ご飯	鮭のピリ辛みそ煮	ひじきと豚肉の炒め煮	大豆の梅和え		かきたま汁		牛乳	小麦,卵,乳,いか,ごま,さけ,さば,大豆,豚肉
22	水	944	カツカレー（麦ご飯）		じゃことキャベツのサラダ					牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン
24	金	963	ご飯	肉じゃが	いかと野菜の昆布和え	納豆	エビカツ	豆腐のすまし汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,いか,大豆,豚肉
27	月	886	麦ご飯	鶏の竜田揚げみぞれソース	小松菜の煮浸し	ひじきの炒め煮		豆腐と玉ねぎのみそ汁		牛乳	えび,*かに,小麦,卵,乳,いか,ごま,大豆,鶏肉,豚肉
28	火	913	ご飯	ボルシチ	チーズオムレツ	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ				牛乳	小麦,卵,乳,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
29	水	860	吹き寄せご飯	いかと里芋の含め煮	ごぼうのきんぴら		しめじの天ぷら	わかめ汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,大豆,鶏肉
30	木	965	麦ご飯	青椒肉絲	きゅうりの中華和え		春巻き	チンゲン菜と卵のスープ		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,あわび,いか,いくら,牛肉,くるみ,ごま,さけ,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド