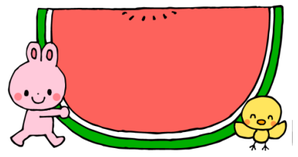
# 令和５年７月分定時制Ⅲ部学校給食献立表

福岡県立博多青松高校

食育デー　19日

| 日 | 曜 | | 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 | |
| 3 | 月 | 960 | 麦ご飯 | 豚肉と厚揚げの甘辛煮 | 春雨の酢の物 | | エビカツ | さつま芋のみそ汁 | | 牛乳 | えび,かに,いか、小麦,卵,乳,ごま,大豆,豚肉 |
| 4 | 火 | 1010 | とうもろこしご飯 | ミンチカツ | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | | マカロニサラダ | ひよこ豆のスープ | 豆乳ムース | 牛乳 | えび,かに,小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉、卵 |
| 5 | 水 | 906 | 麦ご飯 | あじのカレーフライ | 茎わかめのピリ辛炒め | 小松菜のごま和え | | もずく汁 | | 牛乳 | えび,かに,小麦,卵,乳,ごま,大豆 |
| 6 | 木 | 902 | ご飯 | 麻婆なす | もやしときゅうりの酢の物 | | 野菜コロッケ | 中華香味スープ | デラウェア | 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 |
| 7 | 金 | 874 | 麦ご飯 | 鶏の照り焼き | じゃがいものきんぴら | | のり佃煮 | 魚そうめん汁 | 七夕りんごゼリー | 牛乳 | えび,かに,小麦,卵,乳,いか,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご |
| 10 | 月 | 811 | 麦ご飯 | さばの生姜煮 | いかとアスパラのソテー | きゅうりの梅和え | | うずら卵のすまし汁 | | 牛乳 | 小麦,卵,乳,いか,ごま,さば,大豆,鶏肉 |
| 11 | 火 | 901 | ご飯 | 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 | たことわかめの酢の物 | 納豆 | 白身魚フライ | 豆腐とえのきのすまし汁 | | 牛乳 | 小麦,乳,ごま,大豆,豚肉 |
| 12 | 水 | 863 | シーフードカレー（麦ご飯） | | フレンチサラダ | 福神漬け | | | すいか | 牛乳 | えび,かに,小麦,乳,いか,牛肉,大豆,バナナ,豚肉,りんご |
| 13 | 木 | 880 | ご飯 | いわしの蒲焼き | 五目煮豆 | いんげんの炒め物 | | しめじと小松菜のみそ汁 | | 牛乳 | えび,かに,小麦,乳,さば,大豆,鶏肉,豚肉 |
| 14 | 金 | 864 | ご飯 | 春巻き | ひじきの炒め煮 | きゅうりの中華和え | | チンゲン菜ともやしのスープ | 青梅ゼリー | 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 |
| 18 | 火 | 893 | なすとトマトのスパゲッティ | いか天 | キャロットサラダ | | | | ヨーグルト | 牛乳 | 小麦,卵,乳,カシューナッツ,大豆,鶏肉,豚肉,もも,りんご,アーモンド、くるみ |
| 19 | 水 | 870 | ご飯 | きすの天ぷら | きんぴらごぼう | きゅうりの酢醤油和え | | 沢煮椀 | | 牛乳 | えび,小麦,卵,乳,いか,ごま,大豆,鶏肉,豚肉 |
| 20 | 木 | 913 | 麦ご飯 | ハンバーグジャポネソース | いんげんのソテー | | ポテトサラダ | 春雨汁 | | 牛乳 | えび,かに,小麦,卵,乳,大豆,鶏肉,豚肉 |
| 21 | 金 | 846 | 麦ご飯 | たらのレモンマヨネーズ焼き | 枝豆とわかめのサラダ | | ナチュラルカットポテト | キャベツとベーコンのスープ | 巨峰シャーベット | 牛乳 | 小麦,卵,乳,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン |

※　21日（金）の給食時間は、17：00～18：00

※　食中毒を予防しよう。食事前は、手洗いをしましょう。