11月分献立

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	土	ご飯(味付のり) 甘酢肉団子 大豆と白滝の甘辛煮 マカロニサラダ うぐいす豆 味噌汁(豆腐・葱) 1056kcal	ご飯 ビーフカツ ヘルシーサラダ 洋梨缶 スープ(キャベツ・人参) 933kcal	五目チャーハン ヘルシーサラダ 洋梨缶 スープ(キャベツ・人参) 580kcal	ご飯 牛乳 豚肉のカレー炒め コールスロー ゴマサラミカツ 味噌汁(玉葱・葱) 990kcal	ご飯 牛乳 煮鶏 コールスロー ゴマサラミカツ 味噌汁(玉葱・葱) 1185kcal	
2	日	ご飯(たらこ) ちぎり揚げ 切干大根と高野の煮物 シュウマイ 小松菜の和え物 味噌汁(大根・揚) 737kcal	ご飯 白身フライ(トマトソース) コーンサラダ フルーツ 味噌汁(麩・葱) 931kcal	さけご飯 たぬきうどん コーンサラダ フルーツ 984kcal	ご飯 牛乳 鯖の照焼き＆唐揚げ ミックス野菜 ひじき煮 スープ(葱・卵) 1163kcal	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ミックス野菜 南瓜コロッケ スープ(葱・卵) 1145kcal	
3	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 オムレツ 焼きそば 卵サラダ ミックス野菜(青じそ) スープ(新・葱) 945kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め グリーンサラダ ミルク寒天 味噌汁(チンゲン・人参) 835kcal	チキン竜田弁 グリーンサラダ ミルク寒天 味噌汁(チンゲン・人参) 1050kcal	ご飯 牛乳 ハンバーグ＆春巻き キューブマヨ フルーツミックス スープ(モヤシ・葱) 1196kcal	ご飯 牛乳 肉じゃが キューブマヨ フルーツミックス スープ(モヤシ・葱) 913kcal	文化の日
4	火	ご飯(おかか) チキン西京焼き ひじき煮 ポテトサラダ ナムル 味噌汁(キャベツ・人参) 878kcal	ご飯 豚の唐揚げ シーザーサラダ 切干大根 味噌汁(白菜・人参) 971kcal	わかめご飯 黒マー油ラーメン シーザーサラダ パイン缶 992kcal	ご飯 牛乳 鯖竜田 ヘルシーサラダ 青梗菜のわさび和え スープ(玉葱・コーン) 908kcal	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキュー炒め ヘルシーサラダ 青梗菜のわさび和え スープ(玉葱・コーン) 917kcal	
5	水	ロールパン(マーマレード) 牛乳 ハンバーグ ナポリタン キョウザ ミックス野菜(レインボー) スープ(ワカメ・ゴマ) 1044kcal	ご飯 大分とり天 グリーンサラダ 杏仁フルーツ スープ(キャベツ・ベーコン) 1033kcal	キムチチャーハン グリーンサラダ 杏仁フルーツ スープ(キャベツ・ベーコン) 616kcal	ご飯 牛乳 ポテトと鶏唐揚の黒こしょう炒め ミックス野菜 切干大根 味噌汁(豆腐・葱) 1235kcal	ご飯 牛乳 野菜そぼろ炒め ミックス野菜 大学芋 味噌汁(豆腐・葱) 1079kcal	
6	木	ご飯(のり佃煮) 鰆の照焼き 丸天 ゴボウサラダ 五目煮豆 味噌汁(ゴボウ・葱) 962kcal	ご飯 回鍋肉 コールスロー マンゴープリン スープ(玉葱・人参) 760kcal	クリームスパゲティー コールスロー ハンバーグ スープ(玉葱・人参) 669kcal	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のXO醤炒め コーンサラダ ミニメンチ 味噌汁(エノキ・チンゲン) 1055kcal	ご飯 牛乳 お好み焼き コーンサラダ ミニメンチ 味噌汁(エノキ・チンゲン) 1188kcal	
7	金	ロールパン(リンゴ＆マーガリン) 牛乳 ミートオムレツ スパゲティーサラダ キャベツと卵のソテー ミックス野菜(中華ドレ) スープ(玉葱・コーン) 780kcal	ご飯 油淋鶏 ミックス野菜 フルーツミックス 味噌汁(大根・人参) 964kcal	中華丼 ミックス野菜 フルーツミックス 味噌汁(大根・人参) 744kcal	ご飯 牛乳 チキン南蛮漬け グリーンサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(モヤシ・人参) 1083kcal	ご飯 牛乳 豚肉の黒胡椒炒め グリーンサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(モヤシ・人参) 852kcal	
8	土	ご飯(おかか) ハンバーグ ひじき煮 キョウザ 大根ラー油 味噌汁(白菜・葱) 955kcal	ご飯 ムーシーロー キューブマヨ パイン缶 味噌汁(小松菜・揚) 813kcal	ゆかりご飯 かき揚げそば キューブマヨ パイン缶 837kcal	ご飯 牛乳 ミックスフライ シーザーサラダ フルーツ スープ(玉葱・コーン) 1179kcal	チキンカレー 牛乳 シーザーサラダ ハッシュドポテト スープ(玉葱・コーン) 1059kcal	オープンキャンパス①
9	日	ご飯(さけ) チキン照焼き パンプキンサラダ 厚焼卵 ナポリタン 小松菜の和え物 味噌汁(エノキ・人参) 932kcal	ご飯 唐揚げ ヘルシーサラダ 洋梨缶 スープ(人参・白菜) 987kcal	オムライスコロッケのせ デミソース ヘルシーサラダ 洋梨缶 スープ(人参・白菜) 956kcal	ご飯 牛乳 メンチカツ コールスロー ひじき煮 味噌汁(キャベツ・人参) 1053kcal	ご飯 牛乳 八宝菜 コールスロー イカリング 味噌汁(キャベツ・人参) 1045kcal	オープンキャンパス② おかわりデー 英検二次・日本留学試験
10	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 コンビネーションオムレツ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ミックス野菜(コールスロー) スープ(ワカメ・ゴマ) 969kcal	ご飯 照焼きハンバーグ コーンサラダ 黄桃缶 味噌汁(厚揚・葱) 936kcal	豆わかめご飯 鱈だしラーメン コーンサラダ 黄桃缶 872kcal	ご飯 牛乳 酢鶏 ミックス野菜 小松菜のお浸し スープ(キクラゲ・人参) 1088kcal	ご飯 牛乳 カレー肉じゃが ミックス野菜 小松菜のお浸し スープ(キクラゲ・人参) 891kcal	
11	火	ご飯(味付のり) 納豆 半熟卵 ビーフン 三月菜 味噌汁(大根・揚) 694kcal	ご飯 ブルコギ グリーンサラダ 白桃缶 味噌汁(チンゲン・人参) 813kcal	カツ丼(卵とじ) グリーンサラダ 白桃缶 味噌汁(チンゲン・人参) 929kcal	ご飯 牛乳 豚キムチ炒め キューブマヨ フライドポテト スープ(モヤシ・葱) 1036kcal	ご飯 牛乳 肉団子の中華旨煮 キューブマヨ フライドポテト スープ(モヤシ・葱) 1272kcal	
12	水	ロールパン(イチゴ) 牛乳 オムツ(ホウレン) ナポリタン ポテトサラダ ミックス野菜(ゴマドレ) スープ(新・葱) 831kcal	ご飯 手作りかき揚げ シーザーサラダ 五目煮豆 スープ(白菜・人参) 705kcal	タラコスパ シーザーサラダ チキンナゲット スープ(白菜・人参) 442kcal	ご飯 牛乳 筑前煮 ヘルシーサラダ マカロニソテー 味噌汁(葱・卵) 959kcal	ご飯 牛乳 牛肉と春雨の韓国炒め ヘルシーサラダ マカロニソテー 味噌汁(葱・卵) 988kcal	
13	木	ご飯(たらこ) デリツエ団子 うの花 スパゲティーサラダ ナムル 味噌汁(エノキ・白菜) 989kcal	ご飯 鯖の味噌煮 コールスロー イカリングフライ スープ(玉葱・コーン) 903kcal	ポークカレー コールスロー イカリングフライ スープ(玉葱・コーン) 1001kcal	ご飯 牛乳 厚揚と豚肉の味噌炒め ミックス野菜 菜の花和え 味噌汁(ホウレン・人参) 1001kcal	ご飯 牛乳 白身フライ＆コロッケ ミックス野菜 菜の花和え 味噌汁(ホウレン・人参) 945kcal	
14	金	ロールパン(マーマレード) 牛乳 目玉焼き 焼きそば パンプキンサラダ ミックス野菜(青じそ) スープ(キャベツ・人参) 840kcal	ご飯 肉野菜炒め グリーンサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁(大根・人参) 762kcal	ひじきご飯 本場長崎ちゃんぽん グリーンサラダ 杏仁フルーツ 962kcal	ご飯 牛乳 アライ盛合わせ キューブマヨ プチ焼卒 スープ(ワカメ・ゴマ) 1090kcal	ご飯 牛乳 カラフル豚焼肉 キューブマヨ プチ焼卒 スープ(ワカメ・ゴマ) 894kcal	
15	土	ご飯(おかか) ミートボール 切干大根 ゴボウサラダ うぐいす豆 味噌汁(玉葱・揚) 1026kcal	ご飯 タンドリーチキン シーザーサラダ フルーツミックス スープ(チンゲン・人参) 992kcal	豚の生姜焼き丼 シーザーサラダ フルーツミックス スープ(チンゲン・人参) 727kcal	ご飯 牛乳 牛肉の四川炒め ヘルシーサラダ コロッケ 味噌汁(エノキ・葱) 1003kcal	ご飯 牛乳 スタミナちゃんこ風 ヘルシーサラダ コロッケ 1041kcal	
16	日	ご飯(のり佃煮) 鰆の塩焼き 菊の土佐煮 ビーフン 小松菜の和え物 味噌汁(大根・人参) 745kcal	ご飯 豚カツ コールスロー 黄桃缶 味噌汁(豆腐・葱) 1027kcal	わかめご飯 台湾風まぜそば コールスロー 黄桃缶 1197kcal	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め コーンサラダ ハムカツ スープ(ニラ・筍) 971kcal	ご飯 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ ハムカツ スープ(ニラ・筍) 1071kcal	

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 ポイルウインナー ナポリタン キャベツと卵のソテー ミックス野菜(レインボー) スープ(キャベツ・玉葱) 1058kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 ミックス野菜 マンゴープリン 味噌汁(玉葱・ベーコン) 857kcal	官学エスニックライス ミックス野菜 味噌汁(玉葱・ベーコン) 800kcal	ご飯 牛乳 鶏じゃが グリーンサラダ ひじき煮 スープ(チンゲン・人参) 903kcal	シュリンプカレー 牛乳 グリーンサラダ ハッシュドポテト スープ(チンゲン・人参) 979kcal	おかわりデー
18	火	ご飯(たまご) チキン西京焼き 味まめ ミートオムレツ ナムル 味噌汁(白菜・人参) 854kcal	ご飯 韓国風すき煮 キューブマヨ マカロニサラダ スープ(モヤシ・人参) 854kcal	ナポリタン キューブマヨ ハンバーグ スープ(モヤシ・人参) 634kcal	ご飯 牛乳 黒豚メンチ シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(大根・揚) 977kcal	ご飯 牛乳 筑煮 シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(大根・揚) 1024kcal	
19	水	ロールパン(リンゴ) 牛乳 コンビネーションオムレツ マカロニサラダ ソーセージと野菜のソテー ミックス野菜(中華ドレ) スープ(キャベツ・玉葱) 781kcal	ロールパン 牛乳 鮭のマヨ焼き ヘルシーサラダ ミルク寒天 味噌汁(ゴボウ・葱) 895kcal	ヒビンバ丼 ヘルシーサラダ ミルク寒天 味噌汁(ゴボウ・葱) 865kcal	ご飯 牛乳 鶏肉のバジル焼き コールスロー 春雨のマヨ和え スープ(小松菜・人参) 1130kcal	ご飯 牛乳 肉豆腐 コールスロー 春雨のマヨ和え スープ(小松菜・人参) 908kcal	文化の日
20	木	ご飯(さけ) ハンバーグ 筑が巻き牛蒡の甘辛漬 卵サラダ 大根ラー油 味噌汁(麩・葱) 837kcal	ご飯 ガーリックチキン コーンサラダ フライドポテト スープ(キクラゲ・玉葱) 984kcal	さけご飯 鳳坦々麺 コーンサラダ フライドポテト 1192kcal	ご飯 牛乳 いわし梅しそフライ＆コロッケ ミックス野菜 黄徳缶 味噌汁(豆腐・葱) 969kcal	ご飯 牛乳 旨塩焼肉 ミックス野菜 黄桃缶 味噌汁(豆腐・葱) 882kcal	須崎市弁論大会 (明徳会場)
21	金	ロールパン(ブルーベリー＆マーガリン) 目玉焼き 牛乳 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(コールスロー) スープ(白菜・人参) 846kcal	ご飯 豚肉と野菜のサムジャン炒め グリーンサラダ 大豆と白滝の甘辛煮 スープ(葡・葱) 799kcal	ビーフカレー グリーンサラダ コロッケ スープ(葡・葱) 1078kcal	ご飯 牛乳 エビカツ キューブマヨ フルーツミックス 味噌汁(キャベツ・卵) 1030kcal	ご飯 牛乳 クリームシチュー キューブマヨ イカリングフライ 味噌汁(キャベツ・卵) 1079kcal	英語劇公演 (ピアステージ)
22	土	ご飯(味付のり) 鰆の照焼き 切干大根 シュウマイ インゲンの和え物 味噌汁(エノキ・葱) 886kcal	ご飯 手作り唐揚げ シーザーサラダ 洋梨缶 スープ(ホウレン・人参) 890kcal	ゆかりご飯 サンラータンメン シーザーサラダ 洋梨缶 939kcal	ご飯 牛乳 チンジャオロース ヘルシーサラダ 春巻き 味噌汁(ゴボウ・葱) 1053kcal	ご飯 牛乳 豚肉の富草丼 ヘルシーサラダ 春巻き 味噌汁(ゴボウ・葱) 1105kcal	
23	日	ご飯(たらこ) 鳳酢肉団子 刺昆布と醤麸の炒め煮 ゴボウサラダ うぐいす豆 味噌汁(豆腐・葱) 1039kcal	ご飯 チーズハンバーグ コールスロー マンゴープリン 味噌汁(大根・人参) 1043kcal	かき揚げ丼 コールスロー マンゴープリン 味噌汁(大根・人参) 796kcal	ご飯 牛乳 豚の山椒炒め コーンサラダ オニオンリング スープ(モヤシ・人参) 938kcal	ご飯 牛乳 チキンストロガノフ コーンサラダ オニオンリング スープ(モヤシ・人参) 911kcal	勤労感謝の日
24	月	クロワッサン(チョコ) 牛乳 オムレツ ハンプキンサラダ ハムとじゃが茶炒め ミックス野菜(ゴマドレ) スープ(ワカメ・コーン) 980kcal	ご飯 豚肉と厚揚げのキムチ炒め ミックス野菜 白桃缶 スープ(キャベツ・卵) 786kcal	パジリコスパ ミックス野菜 チキンナゲット スープ(キャベツ・卵) 515kcal	ご飯 牛乳 白身フライ(タルタルソース) グリーンサラダ 小松菜のお浸し 味噌汁(厚揚・葱) 1022kcal	ご飯 牛乳 牛肉ともやしのピリ辛炒め グリーンサラダ 小松菜のお浸し 味噌汁(厚揚・葱) 1003kcal	振替休日
25	火	ご飯(おかか) 納豆 半熟卵 ビーフン ハリハリダルメ 味噌汁(玉葱・人参) 734kcal	ご飯 鯖の塩焼き キューブマヨ 杏仁フルーツ スープ(白菜・葱) 824kcal	神戸長田牛すじぼっかけ炒飯 キューブマヨ 杏仁フルーツ スープ(白菜・葱) 671kcal	ご飯 牛乳 チキン竜田(オーロラソース) シーザーサラダ パンサンスー 味噌汁(チンゲン・人参) 1119kcal	ご飯 牛乳 豚肉のガーリック炒め シーザーサラダ パンサンスー 味噌汁(チンゲン・人参) 1131kcal	中学修学旅行 (27日まで)
26	水	ロールパン(マーマレード) 牛乳 コンビネーションオムレツ ソーセージと野菜のソテー スパゲティーサラダ ミックス野菜(青じそ) スープ(モヤシ・人参) 779kcal	ご飯 チキンマヨ焼き ヘルシーサラダ 切干大根 味噌汁(ゴボウ・葱) 1036kcal	豆わかめご飯 肉うどん ヘルシーサラダ フルーツ 926kcal	ご飯 牛乳 豚肉と牛蒡の卵とじ コールスロー フルーツミックス スープ(玉葱・コーン) 935kcal	牛すじカレー 牛乳 コールスロー フルーツミックス スープ(玉葱・コーン) 1058kcal	おかわりデー
27	木	ご飯(たまご) 鮭の塩焼き 大豆と白滝の甘辛煮 厚焼卵 ナムル 味噌汁(ワカメ・葱) 774kcal	ご飯 イカと野菜の黒酢あん コーンサラダ 洋梨缶 スープ(キャベツ・人参) 1059kcal	唐揚げデリマヨ丼 コーンサラダ 洋梨缶 スープ(キャベツ・人参) 1074kcal	ご飯 牛乳 豚肉の旨辛煮 ミックス野菜 青梗菜のわさび和え 味噌汁(豆腐・葱) 988kcal	ご飯 牛乳 揚鶏の香味ソース ミックス野菜 青梗菜のわさび和え 味噌汁(豆腐・葱) 1086kcal	
28	金	ロールパン(リンゴ) 牛乳 ハンバーグ 茹卵 焼きそば ミックス野菜(マヨネーズ) スープ(玉葱・人参) 954kcal	ご飯 揚川菜 グリーンサラダ ミルク寒天 味噌汁(エノキ・葱) 909kcal	ひじきご飯 鶏白湯ラーメン グリーンサラダ ミルク寒天 1165kcal	ご飯 牛乳 チキンカツ(味噌ダレ) キューブマヨ 洋梨缶 スープ(白菜・人参) 1166kcal	ご飯 牛乳 ニラ豚 キューブマヨ 洋梨缶 スープ(白菜・人参) 859kcal	
29	土	ご飯(さけ) チキン照焼き 丸天 マカロニサラダ 白菜の和え物 味噌汁(大根・揚) 915kcal	ご飯 ほっけ一夜干し シーザーサラダ パイン缶 スープ(葡・葱) 870kcal	チキンビラ醤摩芋ソース シーザーサラダ パイン缶 スープ(葡・葱) 744kcal	ご飯 牛乳 鰆の南蛮漬け ヘルシーサラダ 大学芋 味噌汁(白菜・麩) 1069kcal	ご飯 牛乳 牛肉と野菜のオイスター炒め ヘルシーサラダ 大学芋 味噌汁(白菜・麩) 1057kcal	
30	日	ご飯(たらこ) オムレツ(ホウレン) 竹輪と大根の煮物 キョウザ しそ昆布 味噌汁(キャベツ・人参) 796kcal	ご飯 豚の大根煮 コールスロー ゴマサラミカツ スープ(ホウレン・ベーコン) 1034kcal	ミートスパゲティー コールスロー ハンバーグ スープ(ホウレン・ベーコン) 632kcal	ご飯 牛乳 ニンニク芽のチリソース炒め コーンサラダ 菜の花和え 味噌汁(ゴボウ・葱) 1149kcal	ご飯 牛乳 豚肉のレモン炒め コーンサラダ 菜の花和え 味噌汁(ゴボウ・葱) 872kcal	