

令和4年度  
9月

# 献立予定表

コザ高校 定時制

月	火	水	木	金
			<b>1</b> <b>チキンカツ</b> 鶏肉 <b>ゴーヤーチャンプルー</b> ゴーヤー/人参/豆腐/ポーク/卵 <b>みそ汁</b>	<b>2</b> <b>焼き鳥丼</b> 鶏肉/長ネギ/刻みのり <b>中華サラダ</b> 中華イカ/もやし/きゅうり <b>赤だし</b> 豆腐/えのき/ねぎ
<b>5</b> <b>肉団子</b>  <b>肉野菜炒め</b> 豚肉/キャベツ/人参/豆腐 <b>みそ汁</b> 大根/わかめ/ねぎ	<b>6</b> <b>マーボー豆腐</b> 豆腐/ひき肉/長ネギ/人参 <b>春巻き</b> 給食会 <b>ゼリー</b>	<b>7</b> <b>冷やし中華</b> 麺/きゅうり/錦糸卵/ハム <b>揚げ餃子</b> 給食会 <b>ソファール</b>	<b>8</b> <b>チキン南蛮</b> 鶏肉 <b>コールスロー</b> キャベツ/人参/きゅうり/コーン <b>卵とトマトのスープ</b> 卵/玉葱/トマト	<b>9</b> <b>しょうが焼き</b> 豚肉/玉葱 <b>オムレツ</b>  <b>みそ汁</b> 小松菜/油揚げ
<b>12</b> <b>親子丼</b> チキン/玉葱/卵/みつば <b>もろこしスープ</b> 玉葱/コーン/葉ねぎ <b>コロッケ</b>	<b>13</b> <b>豚バラ大根</b> 豚バラ/大根/人参/こんにゃく <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう/人参/きゅうり <b>みそ汁</b> じゃがいも/ねぎ	<b>14</b> <b>チーズはんぺんフライ</b> <b>五目きんぴら</b> 豚肉/ごぼう/じゃがいも/人参/こんにゃく <b>みそ汁</b> 豆腐/もずく/ねぎ	<b>15</b> <b>アジフライ</b> アジごまフライ <b>もずく酢</b> もずく/きゅうり <b>イナムドゥチ</b> 豚肉/かまぼこ/人参/椎茸	<b>16</b> <b>夏野菜カレー</b> 鶏肉/玉葱/人参/じゃがいも/ナス <b>福神漬け</b>  <b>フルーツヨーグルト</b> 黄桃/ヨーグルト
<b>19</b> 	<b>20</b> <b>チキンのから揚げ</b> 鶏肉 <b>切り干し大根のツナ和</b> 切り干し大根/ツナ/きゅうり <b>みそ汁</b> なす/油揚げ	<b>21</b> <b>フィッシュバーガー</b> バーガーパン/レタス/白身魚フライ/チーズ <b>コールスロー</b> キャベツ/人参/コーン <b>コンソメスープ</b> 玉葱/ベーコン/レタス	<b>22</b> <b>タコライス</b> ひき肉/レタス/トマト/チーズ <b>スープ</b> 人参/玉葱/わかめ <b>ゼリーor果物</b>	<b>23</b> 
<b>26</b> <b>サーモンフライ</b>  <b>ひじき炒め</b> ひじき/油揚げ/人参/大豆 <b>みそ汁</b> しめじ/油揚げ	<b>27</b> <b>豆腐チャンプルー</b> 豆腐/豚肉/キャベツ/もやし/人参 <b>ごま和え</b> ゴーヤー/人参/ささみ <b>みそ汁</b> しめじ/じゃがいも/ねぎ	<b>28</b> <b>豚キムチ</b> 豚肉/キャベツ/もやし <b>厚焼き玉子</b> 給食会 <b>スープ</b> 春雨/わかめ	<b>29</b> <b>きつねうどん</b> うどん/鶏肉/長ネギ/わかめ <b>野菜かき揚げ</b> キャベツ/人参/玉葱/ニラ <b>和え物</b> きゅうり/わかめ/シラス	<b>30</b> <b>3色丼</b> 卵/ひき肉/ほうれん草 <b>中華サラダ</b> もやし/きゅうり/小松菜/ちくわ <b>アーサ汁</b> アーサ/豆腐

※あくまでも予定です。天候や食材調達の状況等で内容を変更することがあります。

調理員: 上間忠治さん、目取眞美恵子さん