

令和4年度  
11月

# 献立予定表

コザ高校 定時制

月	火	水	木	金
	<b>1</b> <b>麻婆豆腐</b> 豆腐/ひき肉/ねぎ <b>中華スープ</b> 卵/人参/しめじ <b>ソフール</b>	<b>2</b> <b>回鍋肉</b> 豚バラ/キャベツ/人参/玉葱/ピーマン <b>春雨スープ</b> 卵/春雨 <b>オレンジ</b>	<b>3</b>  <b>文化の日</b> 11月3日	<b>4</b> <b>沖縄そば</b> 肉/かまぼこ/ねぎ <b>ジューシー</b> ひじき/肉/椎茸/人参 <b>酢の物</b> 白菜/きゅうり
<b>7</b> <b>大根と厚揚げ炒め煮</b> 大根/人参/豚肉/厚揚げ/こんにゃく <b>春巻き</b> <b>ゆし豆腐</b> 豆腐/ねぎ	<b>8</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/ニラ <b>みそ汁</b> しめじ/油揚げ	<b>9</b> <b>千切りイリチー</b> 昆布/切り干し大根/豚肉 <b>コロッケ</b> <b>みそ汁</b> 茄子/玉葱/ねぎ	<b>10</b> <b>親子丼</b> 白米/鶏肉/卵/玉葱/青ネギ <b>ブロッコリーおかか和え</b> ブロッコリー/糸けずり <b>みそ汁</b> じゃがいも/人参	<b>11</b> <b>ナポリタン</b> ウインナー/マッシュルーム <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう/人参/ごま <b>コンソメスープ</b> ベーコン/人参/玉葱
<b>14</b> <b>カレー</b> 肉/玉葱/人参/じゃがいも <b>福神漬け</b> <b>フルーツヨーグルト</b> みかん/パイナップル/ヨーグルト	<b>15</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>フリフライ</b> <b>みそ汁</b> しめじ/じゃがいも/ねぎ	<b>16</b> <b>おでん</b> ソーキ/こんにゃく/厚揚げ/人参/大根/ <b>和え物(三杯酢)</b> もやし/わかめ/きゅうり	<b>17</b> <b>照り焼きチキン丼</b> 鶏肉/長ネギ/刻みのり <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草/人参 <b>なめこのみそ汁</b> わかめ/なめこ/ねぎ	<b>18</b> <b>肉じゃが</b> 豚肉/糸こんにゃく/玉葱/人参 <b>じゃこ炒め</b> 小松菜/油揚げ/じゃこ <b>もずく酢</b> もずく/きゅうり
<b>21</b> <b>きのこのクリーム煮</b> ベーコン/人参/しめじ/ブロッコリー <b>レタスサラダ</b> レタス/きゅうり/人参	<b>22</b> <b>チーズはんぺんフライ</b> チーズはんぺん <b>五目きんぴら</b> 豚肉/ごぼう/じゃがいも/人参/蒟蒻 <b>みそ汁</b> 豆腐/もずく/ねぎ	<b>23</b>  <b>11月23日は</b> <b>勤労感謝の日</b>	<b>24</b> <b>キムチ鍋</b> 豚バラ/豆腐/白菜/長ネギ/えのき/ニラ <b>もやしナムル</b> もやし/人参/きゅうり	<b>25</b> <b>チキンから揚げ</b> 鶏肉 <b>サラダ</b> キャベツ/人参/水菜/トマト <b>みそ汁</b> 大根/小松菜/油揚げ
<b>28</b> <b>タコライス</b> ひき肉/玉葱/トマト/レタス/チーズ <b>きのこスープ</b> えのき/エリンギ/ねぎ <b>ぶどうゼリー</b>	<b>29</b> <b>フィッシュバーガー</b> パン/フィッシュポーション/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/人参/セロリ/ベーコン	<b>30</b> <b>野菜と厚揚げの中華炒め</b> 厚揚げ/豚肉/人参/キャベツ/もやし <b>和え物</b> もやし/きゅうり/人参 <b>わかめスープ</b> わかめ/長ねぎ/ごま		

※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。