

11月献立予定表

平成 30 年度

コザ高等学校：定時制

1日 (木)		2日 (金)							
<p>「まごわやさしい」と聞いて、何のことか見当がつかますか？これは健康な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。11月24日は“和食の日”。この機会に日本伝統の食材を見直してみませんか？</p>		<p>麻婆豆腐 中華スープ 餃子</p> 							
<p>材料 大豆、あずきなどの豆類</p> <p>ゴマ ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンド</p> <p>わかめ わかめ、コンブ、海苔などの海藻類</p> <p>野菜 野菜、根菜</p> <p>魚 魚(特に小型の青魚)</p> <p>椎茸 椎茸、しめじなどのキノコ類</p> <p>イモ 里芋、じゃがいも、さつまいもなどの芋類</p>		<p>野菜カレー パン 温野菜</p> 							
<p>材料 豚ミンチ 玉ねぎ ニラ 人参 椎茸 豆腐 麻婆の素 えのき カニカマ 卵 小松菜</p>		<p>材料 チキン じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ホワイトルー プロックリー コーン カリフラワー</p>							
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)	
<p>もやしと豚肉の炒め物 味噌汁 果物</p> 		<p>アジフライ サラダ 味噌汁</p> 		<p>チキンの竜田揚げ コールスローサラダ 味噌汁</p> 		<p>白菜の炒め煮 根菜入りつくね 味噌汁</p> 		<p>カレーうどん 子持ちししゃもフライ 酢の物</p> 	
<p>材料 もやし 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ えのき わかめ りんご</p>		<p>材料 アジ レタス カイワレ 大根 ネギ</p>		<p>材料 鶏肉 キャベツ 人参 なめこ わかめ</p>		<p>材料 白菜 人参 椎茸 豚肉 長ネギ わかめ 豆腐</p>		<p>材料 うどん 豚肉 玉ねぎ ししゃも きゅうり わかめ イカ</p>	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)	
<p>酢鶏 春雨スープ アセロラゼリー</p> 		<p>タコライス コンソメスープ</p> 		<p>さばのゴマ味噌煮 豆腐チャンプルー かきたま汁</p> 		<p>三色丼 野菜かき揚げ アーサ汁</p> 		<p>揚げパン オムレツ クリームスープ</p> 	
<p>材料 鶏もも 玉ねぎ ビーマン 人参 春雨 人参 干椎茸</p>		<p>材料 白米 ひき肉 玉ねぎ レタス トマト チーズ 玉ねぎ 人参 キャベツ</p>		<p>材料 さば 豆腐 ポーク 玉ねぎ ニラ 人参 キャベツ 卵 ニラ スイートコーン</p>		<p>材料 鶏そぼろ 卵 ほうれん草 桜えび ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 アーサ 豆腐</p>		<p>材料 コッパン きなこ 卵 人参 玉ねぎ しめじ ウィンナー</p>	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)	
<p>ハヤシライス サラダ</p> 		<p>白身魚フライ タルタルソース クーピーリチー ゆし豆腐</p> 		<p>照り焼きチキン ジャーマンポテト コンソメスープ</p> 		<p>生姜焼き 干草焼き すまし汁</p> 		<p>勤労感謝の日</p> 	
<p>材料 白米 牛肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス きゅうり コーン フチトマト</p>		<p>材料 白身魚 干切昆布 干切大根 豚肉 人参 豆腐 青ネギ</p>		<p>材料 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン アーサー 玉ねぎ 人参 キャベツ</p>		<p>材料 肉 玉ねぎ 冬瓜 青ネギ</p>			
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)	
<p>すぎやき風 大根サラダ そうめん汁</p> 		<p>親子丼 味噌汁</p> 		<p>サンマの蒲焼き きんぴらごぼう 卵スープ</p> 		<p>焼きそば 野菜コロッケ</p> 		<p>大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のゴマ和え すまし汁</p> 	
<p>材料 牛肉 木綿豆腐 長ネギ しらたき 白菜 大根 人参 きゅうり そうめん 青ネギ</p>		<p>材料 白米 鶏肉 卵 玉ねぎ じゃがいも 人参</p>		<p>材料 さんま ごぼう 人参 ちくわ 卵 わかめ 椎茸</p>		<p>材料 豚肉 玉ねぎ キャベツ ビーマン 麺</p>		<p>材料 大根 人参 いんげん こんにゃく 昆布 鶏肉 ほうれん草 えのき すりごま ねぎ はんぺん 人参</p>	

*注意 イラストは参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。