

令和3年度



11月献立予定表



コザ高等学校 定時制

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)							
野菜と厚揚げの中華炒め ・厚揚げ・豚肉・人参・キャベツ ・もやし・ゴマ  和え物 ・もやし・きゅうり ・人参  わかめスープ ・わかめ・長袖・ゴマ 	卵のゴマ煮  ひじき炒め ・ひじき・油揚げ・人参 ・大豆・ゴマ  みそ汁 ・しめじ・油揚げ 	 文化の日 HeiChusei	回鍋肉 ・豚バラ・キャベツ・人参 ・玉葱・ピーマン  春雨スープ ・卵・青梗菜 ・春雨  ゴアツル 	沖縄そば ・肉・かまぼこ・ねぎ  ジュシー ・ひじき・肉 ・椎茸・人参  酢の物 ・白菜・きゅうり 							
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)							
いわしの梅かおり揚げ ・いわしの梅の香揚げ (給食会)  クレープ ・肉・人参 ・かまぼこ・餅  みそ汁 ・アサ・豆腐 	五目炒飯  アジフライ 千切りキャベツ ・キャベツ・人参  みそ汁 ・白菜・油揚げ 	丼の酢豚風 ・ピーマン・玉葱 ・人参・たけのこ  春巻き ・アジフライ・春巻き (給食会)  たまごスープ ・わかめ・ねぎ 	親子丼 ・白米・鶏肉・卵 ・玉葱・青葱  アロココのおかか和え ・アロココ・糸けずり  みそ汁 ・じゃがいも・人参 	きのこのパスタ ・豚肉・玉葱・エリンギ ・しめじ・えのき・餅  シーサーサラダ ・キャベツ・きゅうり ・コーン  スープ ・ペココ・人参 ・玉葱 							
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)							
丸 ・鶏肉・人参・玉葱 ・じゃがいも  福神漬け  フルーツゲルト ・みかん・ヨーグルト 	トンカツ  野菜炒め  みそ汁 ・麩・わかめ・青葱 	おでん ・こんにやく・厚揚げ・人参 ・ウインナー・はんぺん・ちくわ・大根  和え物(三杯酢) ・もやし・わかめ ・きゅうり  果物 ・梨 	照り焼き丼 ・鶏肉・長袖 ・刻みのり  ほうれん草のゴマ和え ・ほうれん草・人参  なめこのみそ汁 ・わかめ・なめこ・餅 	肉じゃが ・豚肉・系こんにやく ・玉葱・いんげん・人参  じゃこ炒め ・小松菜・油揚げ ・じゃこ  もずく酢 ・もずく・きゅうり 							
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)							
きのこのクリーム煮 ・ペココ・しめじ・人参・アロココ ・じゃがいも・白菜・豆乳  しらす炒め ・しらす・きゅうり ・人参  	茄子味噌丼 ・豚挽き肉・人参・あお  青菜の煮びたし ・ほうれん草・油揚げ  すまし汁 ・えのき・豆腐 	おでん ・豚バラ・豆腐・白菜・長袖 ・えのき・ゴマ・しらたき  もやしナムル ・もやし・人参 ・きゅうり  ミカストロツル 	フィッシュバーガー ・バーガーパン・タルタルソース ・スライスチーズ・フィッシュポーション(給食会)  ヨーグルト ・キャベツ・人参・コーン  ゴキウスープ ・玉葱・人参・おろし 								
29日(月)	30日(火)	<table border="1"> <tr> <td>ま 豆 大豆、あずき などの豆類</td> <td>ご ゴマ クルミ、アーモンド</td> <td>わ わかめ わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類</td> <td>や 野菜 野菜、根菜</td> <td>さ 魚 魚(特に小型の青魚)</td> <td>し 椎茸 椎茸、しめじ などのキノコ類</td> <td>い イモ 里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類</td> </tr> </table>			ま 豆 大豆、あずき などの豆類	ご ゴマ クルミ、アーモンド	わ わかめ わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	や 野菜 野菜、根菜	さ 魚 魚(特に小型の青魚)	し 椎茸 椎茸、しめじ などのキノコ類	い イモ 里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類
ま 豆 大豆、あずき などの豆類	ご ゴマ クルミ、アーモンド	わ わかめ わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	や 野菜 野菜、根菜	さ 魚 魚(特に小型の青魚)	し 椎茸 椎茸、しめじ などのキノコ類	い イモ 里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類					
丸 ・挽き肉・トマト・玉葱 ・レタス・チーズ  きのこスープ(鶏から) ・えのき・エリンギ ・わかめ・餅  ソール 	丼のから揚げ ・鶏肉  サラダ ・キャベツ・人参 ・水菜・トマト  みそ汁 ・大根・小松菜 ・油揚げ 										

調理員：上間忠治、目取真恵美子

* 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。