



[11月 予定献立表]



宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		麦ご飯 牛乳 あかうおの煮付け★リクエスト なすのごま味噌炒め じゃがいものみそ汁 I補給 - 723 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.3 g	麻婆飯 牛乳 キャベツとにらのごま酢サラダ チンゲンサイのスープ ヨーグルト I補給 - 815 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.8 g	文化の日
6日	7日	8日	9日	10日
牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ マンゴー I補給 - 840 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.4 g	五日チャーハン ★リクエスト 牛乳 春巻き キノコカラフルソテー 春雨汁 お祝いデザート I補給 - 832 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.7 g	麦ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め コーン入りマッシュポテト わかめのみそ汁 I補給 - 749 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g	牛乳 スパゲッティミートソース ツナサラダ レタスと卵のスープ I補給 - 741 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.7 g	牛乳 そぼろ丼 ひじきのごまネーズサラダ えのきのみそ汁 デザート I補給 - 996 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.2 g
13日	14日	15日	16日	17日
麦ご飯 牛乳 豚肉の塩こうじ焼き★リクエスト 中華サラダ 根菜みそ汁 I補給 - 726 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g	麦ご飯 牛乳 ささかまの磯部揚げ まいたけの天ぷら ほうれん草とわかめの中華和え★リクエスト ふのりのみそ汁 I補給 - 732 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.6 g	牛乳 ひじきごはん たらのみそマヨ焼き 豚肉と大根の煮物★リクエスト 温麺汁 I補給 - 887 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 4.3 g	油麩丼 牛乳 まめまめサラダ きのこのみそ汁 ヨーグルト I補給 - 865 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.1 g	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 わかめのおろし和え 豚汁★リクエスト I補給 - 791 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.2 g
20日	21日	22日	23日	24日
麦ご飯 牛乳 酢豚 大根サラダ きのこのスープ I補給 - 752 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g	スタミナ丼★リクエスト わかめときのこのスープ 牛乳 フルーツポンチ I補給 - 922 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.1 g	牛乳 麦ご飯 鶏の塩こうじ焼き コーンサラダ おくずかけ I補給 - 801 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g	 勤労感謝の日 I補給 - 801 kcal たんぱく質 47.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.2 g	牛乳 キムタクごはん★リクエスト いかの香味焼き れんこんサラダ あおさのみそ汁 I補給 - 801 kcal たんぱく質 47.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.2 g
27日	28日	29日	30日	
牛乳 カツ丼 ★リクエスト かみかみサラダ なめこの味噌汁 I補給 - 874 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 4.5 g	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 鶏肉とごぼうの煮物 みそけんちん汁 I補給 - 705 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.7 g	麦ご飯 牛乳 納豆 ★リクエスト かぼちゃのそぼろあんかけ もずくのすまし汁 デザート I補給 - 783 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.1 g	牛乳 カレーうどん★リクエスト フルーツヨーグルト I補給 - 540 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 4.3 g	 新米ごはん おいしいね

今月の行事食

- 7日 お誕生日給食 11月生まれの皆さんをお祝いします。
- 15日 みやぎ水産の日(毎月第三水曜日)
★南三陸産ひじきを使用します。
- 17日 食育の日が19日ですが、休日の為 今月は17日です。
★南三陸産わかめを使用します。
今月は『すくすくみやぎっこ みやぎの食材月間』です。
県内産の食材を味わいながら、地元の産物の良さを再確認しましょう。