

# 11月 若葉食堂 献立表

R7年度

|       | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  |
|-------|--|---|--|--|--|
|       | 3  | 4   | 5  | 6  | 7  |
| 若葉定食  | 文化の日   | さつまいもご飯<br>厚揚げのみそ炒め<br>麦とろ麺のすまし汁<br>おさつクリーム大福<br><br>I栄養* - 777 kcal たんぱく質 27.9 g<br>脂質 23.7 g 食塩相当量 3 g              | 給食なしのため<br>軽食ランチのみ<br><br>食数は80~90食 程度<br>用意しています  | 三色丼<br>じゃがいもとしめじのみそ汁<br>甘夏入りゼリー<br>牛乳<br><br>I栄養* - 742 kcal たんぱく質 34.7 g<br>脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g                 | 給食なしのため<br>軽食ランチのみ<br><br>食数は80~90食 程度<br>用意しています  |
| 軽食ランチ |  | かけうどん<br>鶏肉の天ぷら<br>厚揚げのみそ炒め<br><br>I栄養* - 424 kcal たんぱく質 27.7 g<br>脂質 8.6 g 食塩相当量 3.3 g                               | 本格ガパオライス<br>目玉焼き<br>コンソメスープ<br><br>I栄養* - 853 kcal たんぱく質 39.5 g<br>脂質 29.6 g 食塩相当量 4.5 g                                 | きつねうどん<br>さわらの炊き込みおにぎり<br>ジョア ブルーベリー<br><br>I栄養* - 530 kcal たんぱく質 21.8 g<br>脂質 8.7 g 食塩相当量 3.3 g                   | 焼きそば<br>オムレツor肉まん<br>わかめスープ<br><br>I栄養* - 673 kcal たんぱく質 28.1 g<br>脂質 22.2 g 食塩相当量 3.9 g                               |
|       | 10   | 11  | 12   | 13   | 14   |
| 若葉定食  | ご飯<br>豚肉とさつま芋のチリソース<br>白菜のごま中華サラダ<br>豆腐の中華スープ<br>牛乳<br><br>I栄養* - 831 kcal たんぱく質 29.7 g<br>脂質 28.9 g 食塩相当量 3.1 g | ご飯<br>トビウオフライ カレー塩添え<br>キャベツの梅かまぼこ和え<br>大根のみそ汁<br>お米のムース<br><br>I栄養* - 745 kcal たんぱく質 34.7 g<br>脂質 25.5 g 食塩相当量 1.9 g | コッペパン<br>牛肉のトマトチーズ焼き<br>きゅうりとささみの洋風マリネ<br>ジュリアンスープ<br>ヨーグルト<br><br>I栄養* - 714 kcal たんぱく質 39.4 g<br>脂質 31.3 g 食塩相当量 4.2 g | ご飯<br>肉団子の甘酢あん<br>こまつなの煎り大豆和え<br>卵のみそ汁<br>くだもの カキ<br><br>I栄養* - 727 kcal たんぱく質 31 g<br>脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g       | ご飯<br>ふくいサーモンのフライ<br>ほうれん草のおひたし<br>すまし汁<br>さつまいものタルト・味付け海苔<br><br>I栄養* - 820 kcal たんぱく質 29 g<br>脂質 26.8 g 食塩相当量 1.7 g  |
| 軽食ランチ | カレーライス<br>福神漬<br>白菜のごま中華サラダ<br><br>I栄養* - 852 kcal たんぱく質 21.4 g<br>脂質 17.2 g 食塩相当量 4.8 g                         | ゆず香る鶏ももうどん<br>キャベツの梅かまぼこ和え<br><br>I栄養* - 401 kcal たんぱく質 20.7 g<br>脂質 9.7 g 食塩相当量 2.6 g                                | 麻婆白菜豆腐丼<br>きゅうりとささみの洋風マリネ<br><br>I栄養* - 649 kcal たんぱく質 25.0 g<br>脂質 14.1 g 食塩相当量 0.9 g                                   | 肉うどん<br>こまつなの煎り大豆和え<br>ミカンゼリー<br><br>I栄養* - 407 kcal たんぱく質 19.6 g<br>脂質 5.6 g 食塩相当量 3.8 g                          | ハヤシライス<br>ほうれん草のおひたし<br><br>I栄養* - 900 kcal たんぱく質 23.4 g<br>脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g                                      |
|       | 17   | 18  | 19   | 20   | 21   |
| 若葉定食  | <b>体育館エアコン工事による 物資搬入困難のため</b><br><b>11/17 ~ 11/21の期間中 若葉食堂は営業しません</b>  |   |  |  |  |
| 軽食ランチ |  |   |  |  |  |
|       | 24   | 25  | 26   | 27   | 28   |
| 若葉定食  | 勤労感謝の日<br><br>振替休日   | ご飯<br>けいちゃん焼き<br>もやしのごま昆布<br>根菜のすったて風鍋<br>おさつスティック<br><br>I栄養* - 747 kcal たんぱく質 32.9 g<br>脂質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g       | ココアあげパン<br>コンソメ卵スープ<br>ツナとチーズのレモンサラダ<br>ぶどうゼリー<br>牛乳<br><br>I栄養* - 710 kcal たんぱく質 28.1 g<br>脂質 28.6 g 食塩相当量 2.1 g        | ご飯<br>カマスのミンチフライ<br>ほうれん草ののり和え<br>肉豆腐<br>バナナ・手作り磯ふりかけ<br><br>I栄養* - 874 kcal たんぱく質 35.2 g<br>脂質 32.7 g 食塩相当量 1.5 g | いちほまれのセルフおにぎり<br>鶏肉の天ぷら<br>にんじんのおかか和え<br>かぶのみそ汁<br>プチたい焼き<br><br>I栄養* - 702 kcal たんぱく質 37.9 g<br>脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g |
| 軽食ランチ |  | キムたくご飯<br>もやしのごま昆布<br><br>I栄養* - 691 kcal たんぱく質 21.7 g<br>脂質 12.0 g 食塩相当量 3.6 g                                       | チキンカレーライス<br>福神漬<br>ツナとチーズのレモンサラダ<br><br>I栄養* - 893 kcal たんぱく質 22.6 g<br>脂質 20.7 g 食塩相当量 5.6 g                           | <b>高校考査のため 軽食ランチなし</b><br><b>若葉定食は10~15食程度</b><br><b>用意しています</b>   |  |

定食には牛乳が  
毎日つきます

若葉定食は  
1食 480円です



軽食ランチ は  
1食 350円です