



2023年度

10月献立表

黄柳野高等学校



	月	火	水	木	金	土	日
朝							ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
昼							
夕							
	9	10	11	12	13	14	15
朝		ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たご焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 はんぺん煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き
昼		秋カレー サラダ 牛乳	ご飯 煮魚 野菜炒め 一口ゼリー かきたま汁	ご飯 血うどん サラダ 牛乳	和風シチュー 白身魚のフライ サラダ 牛乳	チャーハン 中華スープ 海草サラダ 牛乳	ご飯 焼きそば サラダ 牛乳 味噌汁
夕		ご飯 手作りチキンバーグ マカロニサラダ 枝豆 キャベツスープ	ご飯 豆腐の肉みそあん ブロッコリーツナサ 玉葱のお吸い物 桃缶	ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 漬け物 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレ キャベツスープ イタリアンサラダ	ご飯 カレーグラタン まめまめサラダ 洋風卵スープ	ガバオライス とうふサラダ ワカメスープ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たご焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き
昼	ご飯 白身魚のパン粉焼 卵スープ 枝豆 れんこんサラダ	かに玉井 中華スープ サラダ 牛乳	ご飯 かき揚げうどん 春雨の和え物 牛乳	まつたけ風ご飯 鯖の塩焼き 一口ゼリー ブロッコリーとハムの 味噌汁	ご飯 しゅうまい ブルコギ 中華コーンスープ ナムル	ハヤシライス サラダ 牛乳	ご飯 きのこの和風スパ かぼちゃサラダ 牛乳
夕	ご飯 タンダーポーク 焼き野菜サラダ クリームスープ	ご飯 あじのフライ ハッシュドポテト キャベツのサラダ 味噌汁 パイナップル	ご飯 郡上けいちゃん キャベツカニの和え 漬け物 玉葱と人参の吸い物	ビビンバ 大根サラダ 卵スープ	ご飯 里芋のそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 キャベツのゆかり	ご飯 豚肉厚揚げの炒め 春雨サラダ ふとわかめの吸い物 パイナップル	ご飯 チキンのクリームシテ エッグサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ベーコンスクランブル	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たご焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
昼	三色井 豚汁 サラダ 牛乳	ご飯 春巻き 一口ゼリー れんこんサラダ エスニックスープ	さつま芋ご飯 鯖の照り焼き 枝豆 スパサラダ 味噌汁	ご飯 長崎ちゃんぽん 大根サラダ 牛乳	ソースカツ井 切り干し大根の煮物 漬け物 玉葱と人参の吸い物 牛乳	ご飯 あんかけうどん サラダ 牛乳	親子井 味噌汁 サラダ 牛乳
夕	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 漬け物 玉葱と人参の吸い物	シーフードカレー コロコロサラダ	麻婆豆腐 チョレギサラダ	ピラフ チキンのトマトシテ ぱりぱりサラダ	ご飯 タツリタン パイナップル 春雨の和え物 卵スープ	ご飯 味噌おでん ポテトサラダ バナナ	ご飯 マカロニグラタン ミモザサラダ 豆スープ
	30	31					
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー					
昼	ご飯 魚のピリから味噌 根菜の煮物 玉葱と人参の吸い物 一口ゼリー	ご飯 きょうざ チャプテ 卵スープ 枝豆					
夕	ご飯 手作りハンバーグ 茹で野菜サラダ キャベツスープ	110ワイン Xニューポ コ					

暑さ寒さも彼岸までと、言いますが・・・

昼間はまだまだ気温の高い日が多いです。でも、食欲の秋ですね、生徒の皆さんの喫食率も4月から変わらず高い日が続いています。朝きちんと起きて、1日三食を食べるとい生活習慣の基本がしっかり身についているという証拠ですね！

*朝食には、パン、牛乳、昼食には牛乳が必ずつきます
*材料の都合により、献立が変更することがあります

