



2025年度

11月献立表

黄柳野高等学校

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝						ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー
昼						ご飯 味噌ラーメン サラダ 牛乳	チャーハン ワカメスープ サラダ 牛乳
夕	＊朝食、昼食には牛乳が必ずつきます。 朝食には週3日パンがつきます ＊材料の都合により、献立が変更することがあります。					ご飯 豚肉となすの炒め物 スパサラダ ふとわかめの吸い物 小松菜の和え物	ご飯 おでん ひじきサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	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 野菜 ソテー	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 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	
昼	ご飯 鯖の塩焼き 野菜炒め 一口ゼリー 吸い物	ご飯 春巻き 春雨サラダ キムチあえ 卵スープ	ご飯 親子うどん サラダ 牛乳	タコライス キャベツスープ 牛乳	ご飯 冬瓜麻婆 サラダ 牛乳	チャーハン サラダ 中華スープ 牛乳	
夕	ご飯 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 漬け物 味噌汁	ご飯 ジャンバラヤ 白身魚のフライ サラダ コンソメスープ	あなご天井 サラダ 高野豆腐の吸い物	ご飯 つげの豆腐バーグ 漬け物 大根と里芋の煮物 味噌汁	豚玉井 サラダ 味噌汁		
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	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 野菜 ソテー	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 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー
昼	ハヤシライス サラダ プリン又はヨーグルト 牛乳	ご飯 ラーメン 大根サラダ 牛乳	カレーライス コロッケ ワカメスープ	ご飯 マーラータン風 サラダ 牛乳	ロコモコ クリームスープ 牛乳	ご飯 あんかけスパゲッテ サラダ 牛乳	親子丼 高野豆腐の吸い物 サラダ 牛乳
夕	ご飯 タンドルーフッシュ イタリアンサラダ ブロッコリーソテー 卵スープ	ソースカツ丼 具だくさん味噌汁 漬け物	ご飯 豆腐の肉みそあん こんにゃくサラダ 吸い物	まつたけ風ご飯 鯖の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁 一口ゼリー	ご飯 チーズダッカルビ 韓国風スープ とうふサラダ	ご飯 スパニッシュオムレ イタリアンサラダ スコッチブロス風 枝豆	ご飯 肉じゃが スパサラダ 小松菜の和え物 味噌汁
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	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 野菜 ソテー	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 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	ご飯 シーフードシチュー そばろサラダ 牛乳	秋カレー サラダ 牛乳	ご飯 とり野菜 ぱりぱりサラダ 牛乳	ご飯 かき揚げうどん ポテトサラダ 牛乳	ご飯 白い麻婆豆腐 海草サラダ 牛乳	ご飯 カレーうどん 大根サラダ 牛乳	肉みそ丼 サラダ 吸い物 牛乳
夕	ピビンバ 海草サラダ 卵スープ	ご飯 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 一口ゼリー 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き ひじきのいり豆腐 漬け物 味噌汁	ハントんライス サラダ コンソメスープ	ご飯 マカロニグラタン エッグサラダ キャベツスープ	ご飯 揚げシューマイ 春雨の和え物 ナムル 中華スープ	ご飯 豚肉のブラウンシチュ まめまめサラダ

インフルエンザの感染拡大により、急な休校になってしまいましたが、感染拡大もおさまり、通常通り学校再開ができほっとしています。生徒が少なくなった食堂は静かで寂しい一週間でした。元気に戻ってきた生徒の皆さんを見ながら、改めて、普通に生活できることの幸せを感じました。



つげの食堂では、厚生労働省が示した「日本人の食事摂取基準」に基づいて献立を作成しています。

生徒の好みに合わせすぎてしまうと栄養のバランスが偏ってしまうので（お肉好き、魚、野菜嫌い）苦手な物も楽しく、おいしく食べてもらえるような工夫を日々努めています。

