

9月給食だより



	曜	行事	献立名
1	火	教育相談週間(短縮)	牛乳、麦ごはん、さんまの蒲焼き、小松菜の炒め物、じゃがいもの含め煮、みそ汁
2	水		牛乳、麦ごはん、鶏肉の照り焼き、ごま酢和え、ひじきの甘辛炒め、みそ汁
3	木		牛乳、麦ご飯、ピリ辛肉豆腐、ナムル、春雨スープ、パン
4	金	↓	牛乳、麦ごはん、豚肉のあんがらめ、和風サラダ、切り干し大根の煮物、みそ汁
7	月		牛乳、ハヤシライス、海藻サラダ、ハンバーグ
8	火		牛乳、麦ごはん、揚げ出し豆腐、キャベツのゆかり和え、大豆の磯煮、みそ汁、梨
9	水	眼科検診	牛乳、麦ごはん、さんまの生姜煮、ほうれん草の和え物、角麩の煮物、けんちん汁
10	木	面接指導・個別指導(短縮)	牛乳、キムチチャーハン、しゅうまい、中華和え、ワンタンスープ
11	金		牛乳、麦ごはん、鶏肉のガリバタ醤油炒め、ポテトサラダ、みそ汁、巨峰
14	月		牛乳、食パン、いちごジャム、さばのトマトソースがけ、グリーンサラダ、ABCスープ
15	火		牛乳、豚丼、筑前煮、厚焼き玉子、みそ汁
16	水		牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、コーン玉スープ、フルーツ杏仁
17	木	↓	牛乳、麦ごはん、いかの香味焼き、のり酢和え、大根のそぼろ煮、みそ汁、りんご
18	金	内科検診	【お彼岸献立】 牛乳、冷やしうどん、ちくわの磯部揚げ、切り干し大根の和え物、おはぎ
23	水		牛乳、麦ごはん、いかのチリソースがけ、大根と茎わかめのサラダ、じゃがいもの胡麻煮、もやしとニラのスープ
24	木		牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、ごぼうのマヨ和え、野菜炒め、みそ汁
25	金	耳鼻科検診	牛乳、麦ごはん、豚肉のみそ炒め、和風サラダ、かぼちゃとベーコンの煮物、すまし汁
28	月	個別指導(短縮)	牛乳、天津飯、春雨の胡麻炒め、中華和え、きくらげの中華スープ、ヨーグルト
29	火		牛乳、麦ごはん、鶏肉の唐揚げ、おかか和え、ひじきと切り干し大根のソテー、みそ汁
30	水	↓	牛乳、麦ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、こんにゃくサラダ、里芋といかの煮物、すまし汁、モモゼリー

【岐阜県定時制高校給食目標】 1日3食決まった時間に食べましょう

大垣工業高等学校定時制
給食予定日数:20日

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



[配布用献立表]

2020年 9月

大垣工業高等学校校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん	○	さんまの蒲焼き 小松菜の炒め物 じゃがいもの含め煮 味噌汁(あおさ)	牛乳,さんま,豆腐,あおさ,煮干し	米,麦,かたくり粉,なたね油,三温糖, ごま油,ごま,じゃがいも,板こんにゃく	こまつな,とうもろこし,ぶなしめじ, にんじん,枝豆むきみ,玉葱	832 kcal 29.8 g 28.0 g 2.9 g
2 水	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き ごま酢和え ひじきの甘辛炒め 味噌汁(南瓜しめじ)	牛乳,鶏モモ肉,長ひじき,鶏胸肉,大 豆水煮,煮干し	米,麦,三温糖,ごま,こんにゃく,なた ね油	ほうれんそう,もやし,にんじん,かほ ちや,玉葱,ぶなしめじ	791 kcal 35.8 g 24.5 g 2.9 g
3 木	麦ごはん	○	ピリ辛肉豆腐 ナムル 春雨スープ 果物(パイナップル)	牛乳,豚モモ肉,焼き豆腐	米,麦,なたね油,三温糖,ごま油,ご ま,緑豆はるさめ	キムチ漬け,ねぎ,玉葱,キャベツ,ぶ なしめじ,にら,もやし,にんじん, きゅうり,とうがらし,もやし,とうも ろこし,ねぎ,パイナップル	775 kcal 34.8 g 18.6 g 3.3 g
4 金	麦ごはん	○	豚肉のあんがらめ 和風サラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁(なす)	牛乳,豚もも,油揚げ	米,麦,米粉,なたね油,三温糖,かたくり 粉,ごま油,こんにゃく,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,切干大 根,なす,ねぎ	786 kcal 34.1 g 21.8 g 3.0 g
7 月	ハヤシライス	○	海藻サラダ ハンバーグ	豚モモ肉,牛乳,海藻ミックス,ローズ ハム,ハンバーグ	水稲穀粒(精白米),有塩バター,デミ グラスソース,サラダこんにゃく	玉葱,にんじん,マッシュルーム(ゆ で),グリーンピース(冷凍),トマト缶, だいこん,きゅうり	976 kcal 41.0 g 30.8 g 4.6 g
8 火	麦ごはん	○	揚げだし豆腐 キャベツのゆかり和え 大豆の磯煮 味噌汁(玉葱・じゃが芋)	牛乳,揚げだし豆腐用豆腐 粉付,乾 燥大豆,鶏胸肉,干ひじき(アノリス釜, 乾),さつま揚げ,油揚げ	米,麦,かたくり粉,なたね油,板こんに ゃく,大豆油,じゃがいも	キャベツ,もやし,きゅうり,ごぼう, にんじん,玉葱	771 kcal 33.1 g 21.8 g 2.9 g
9 水	麦ごはん	○	さんまの生姜煮(ヤヨイ) ほうれん草の和え物 角麩の煮物 けんちん汁	牛乳,さんまの生姜煮,鶏モモ肉,木綿 豆腐	米,麦,ごま,生ふ,板こんにゃく,上白 糖,ごま油,さといも	ほうれんそう,アラクマが,もやし,干し 椎茸,にんじん,だいこん,ごぼう,ね ぎ	785 kcal 34.4 g 20.8 g 2.0 g
10 木	キムチチャーハン	○	しゅうまい 中華和え ワンタンスープ	豚モモ肉,牛乳,豚もも	米,麦,なたね油,三温糖,ごま,ごま 油,ワンタン	キムチ漬け,青ピーマン,ねぎ,ほうれ んそう,にんじん,だいこん,干し椎 茸,にんじん,もやし	837 kcal 31.8 g 22.9 g 3.3 g
11 金	麦ごはん	○	鶏肉のガリバタ醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁(豆腐大根) 果物(巨峰)	牛乳,鶏モモ肉,ローズハム,ヨーグル ト,豆腐,煮干し	米,麦,有塩バター,三温糖,じゃがい も,マヨネーズ	玉葱,キャベツ,にんじん,ぶなしめ じ,さやいんげん,にんじん,きゅう り,だいこん,ごぼう,かぼちゃ,ねぎ, 巨峰(大粒)	816 kcal 38.1 g 21.4 g 3.0 g
14 月	食パン	○	いちごジャム 鱈のトマトソースがけ グリーンサラダ ABCスープ	牛乳,さば,ベーコン	食パン,薄力粉,なたね油,三温糖,オリ ブ油,じゃがいも,ABCマカロニ	いちごジャム(高糖度),玉葱,セロ リ,トマト缶,きゅうり,キャベツ, だいこん,にんじん	842 kcal 35.3 g 32.1 g 3.1 g
15 火	豚丼	○	筑前煮 厚焼きたまご 味噌汁(大根しめじ)	豚モモ(脂肪なし),牛乳,鶏モモ肉,煮 干し	米,麦,なたね油,しらたき,三温糖,板 こんにゃく	玉葱,ごぼう,にんじん,れんこん 洗 い,たけのこ水煮,さやいんげん,かほ ちや,まいたけ	782 kcal 35.5 g 17.8 g 2.7 g
16 水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ コーン玉スープ フルーツ杏仁	牛乳,豚ひき肉,レバー缶,豆腐,ロー スハム,たまご	米,麦,なたね油,三温糖,かたくり粉, 緑豆はるさめ,ごま,杏仁豆腐,桃缶	にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,きゅ うり,きくらげ(乾),クリームコーン 缶,とうもろこし,炒りわか(葉,冷凍, ゆで),みかん缶	858 kcal 32.9 g 24.4 g 3.9 g
17 木	麦ごはん	○	いかの香味焼き のり酢和え 大根のそぼろ煮 味噌汁(なめこ) 果物(りんご)	牛乳,いか,まぐろ缶詰(油漬フレーキ ト),刻みのり,鶏ひき肉,カットわか め,煮干し	米,麦,三温糖,ごま,ごま油,なたね 油,こんにゃく,かたくり粉	ねぎ,ほうれんそう,もやし,にんじ ん,だいこん,枝豆むきみ(県給),玉 葱,なめこ,りんご	748 kcal 38.4 g 17.5 g 3.2 g
18 金	冷やしうどん おはぎ	○	ちくわの磯辺揚げ 切干大根のごま和え	カットわかめ,牛乳,ちくわ,あおの り,ゆで小豆缶詰	うどん(ゆで),薄力粉,かたくり粉,な たね油,ごま,水稲穀粒(精白米),もち 米	ねぎ,にんじん,切干大根,こまつな	762 kcal 25.6 g 14.4 g 3.0 g
23 水	麦ごはん	○	チリソースがけ 大根と茎わかめのつが じゃがいものごま煮 もやしとニラのスープ	牛乳,いか,くきわかめ(湯通塩蔵塩 抜),ささみ水煮	米,麦,かたくり粉,なたね油,三温糖, ごま油,じゃがいも,黒ごま	ねぎ,玉葱,だいこん,もやし,にら	779 kcal 31.6 g 20.2 g 3.3 g
24 木	麦ごはん	○	ささみチーズカツ ごぼうのマヨ和え 野菜炒め 味噌汁(豆腐わかめ)	牛乳,ささみチーズカツ,豆腐,カツ わかめ,煮干し	米,麦,なたね油,マヨネーズ,ごま	ごぼう,とうもろこし,きゅうり,玉 葱,もやし,ぶなしめじ,にんじん,ほ うれんそう,ねぎ	849 kcal 39.2 g 26.9 g 3.0 g
25 金	麦ごはん	○	豚肉のみそ炒め 和風サラダ 南瓜とベーコンの煮物 すまし汁(糸かまぼこ)	牛乳,豚モモ肉,カットわかめ,長ひ じき,ベーコン,木綿豆腐,糸かまぼこ	米,麦,なたね油,三温糖,ごま	にら,玉葱,きゅうり,だいこん,にん じん,糸みつば,かぼちゃ,生しいたけ (菌床栽培,生),にんじん,ねぎ,ほう れんそう	795 kcal 35.8 g 20.7 g 2.6 g
28 月	天津飯	○	春雨のごま炒め 中華和え 中華スープ(きくらげ) コアアヨーグルト	卵焼き,かに風味かまぼこ,牛乳,豚肩 (脂身付き),コアアヨーグルト(プレーン)	米,麦,三温糖,かたくり粉,ごま油,緑 豆はるさめ,ごま,ごま	枝豆むきみ,にんじん,たけのこ水煮, 青ピーマン,だいこん,こまつな,にん じん,とうもろこし,もやし,ねぎ,き くらげ(乾)	827 kcal 30.2 g 21.3 g 3.8 g
29 火	麦ごはん	○	鶏から揚げ おかか和え* ひじきと切干大根のソテー 味噌汁(麩)	牛乳,鶏モモ肉,かつお削り節,干ひじ き(アノリス釜,乾),カットわかめ	米,麦,かたくり粉,なたね油,上白糖, オリーブ油,有塩バター,焼き麩	ブロッコリー,とうもろこし,切干大 根,にんじん,れんこん,さやいんげ ん,えのきたけ,ねぎ	849 kcal 33.6 g 28.8 g 3.0 g
30 水	麦ごはん	○	鮭のパンチン焼き こんにゃくサラダ 里芋といかの煮物 すまし汁(高野豆腐)	牛乳,さけ,まぐろ缶詰(油漬フレーキ ト),いか,凍り豆腐,かつお節	米,麦,三温糖,有塩バター,こんにゃ く,さといも,ももゼリー	キャベツ,玉葱,青ピーマン,もやし, きゅうり,だいこん,にんじん,えのき たけ,ねぎ	779 kcal 39.6 g 16.5 g 2.8 g