

生徒及び保護者のみなさまへ

購売部

11月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A (420円)			Kcal 塩分量g	定食B (420円)			Kcal 塩分量g
1	木	主菜	鮭のエッグマヨ焼き	ごはん	864	主菜	五目あんかけ丼		829
		副菜	野菜マリネサラダ	スープ	3.7	副菜	揚げ餃子	スープ	2.6
2	金	主菜	味噌チキン焼き	ごはん	737	主菜	シーフードカレー		805
		副菜	オクラの	スープ	2.7	副菜	グリーンサラダ	スープ	4.7
3	土	主菜	豚ロース生姜焼き	ごはん	906	主菜	麻婆豆腐	ごはん	821
		副菜	サラダ	味噌汁	4.3	副菜	餃子&春巻き	味噌汁	4
4	日								
5	月	代休							
6	火	主菜	牛肉味噌バター炒め	ごはん	872	主菜	チキンカツ丼		1000
		副菜	じゃこのカリカリサラダ	味噌汁	2.6	副菜	根菜とこんにゃくのピリ辛炒め	味噌汁	4.1
7	水	主菜	チキンと秋野菜のトマト煮	ごはん	927	主菜	チャーシュー麺	ごはん	810
		副菜	コロッケ	フルーツ	1.6	副菜	もやしナムル		6.5
8	木	主菜	とんかつ	ごはん	914	主菜	白身魚のマヨネーズ焼き	ごはん	969
		副菜	さつまいもとコーンマヨ和え	味噌汁	3.3	副菜	金平ごぼう	味噌汁	3.4
9	金	主菜	ハンバーグホワイトソース	ごはん	777	主菜	ミートソーススパゲティ		870
		副菜	ミックスきのこソテー	スープ	2.8	副菜	グリーンサラダ	スープ	4.1
10	土								
11	日								
12	月	主菜	若鶏の唐揚げ	ごはん	998	主菜	焼肉丼		738
		副菜	ポテトサラダ	味噌汁	2.5	副菜	春雨中華和え	味噌汁	3.4
13	火	主菜	豚肉の黒胡椒炒め	ごはん	859	主菜	チキンカツ	ごはん	778
		副菜	水餃子	スープ	3.2	副菜	ブロッコリーピーナツ和え	スープ	2.7
14	水	主菜	さば大葉風味竜田揚げ	ごはん	785	主菜	富山ブラックラーメン	ごはん	786
		副菜	肉じゃが	すまし汁	3	副菜	もやしナムル		4.8
15	木	主菜	テリマヨチキン	ごはん	995	主菜	海老玉丼		842
		副菜	シーザーサラダ	味噌汁	4.4	副菜	蒸しかぶの辛子和え	味噌汁	4.5
16	金	主菜	親子煮	ごはん	858	主菜	ビーフシチュー	ごはん	991
		副菜	小松菜のごま和え	ゼリー	4.2	副菜	イカリングフライ	ゼリー	2.9
17	土								
18	日								
19	月	主菜	豚ロース生姜焼き	ごはん	762	主菜	キーマメンチカツカレー		852
		副菜	オクラとろろ和え	味噌汁	3	副菜	グリーンサラダ	味噌汁	3.3
20	火	主菜	グリンチキンゆずソース	ごはん	926	主菜	豚丼		899
		副菜	白菜とレーズンのドレッシング和え	スープ	3.3	副菜	野菜炒め	スープ	4.1
21	水	主菜	ポトフ	ごはん	801	主菜	とんこつラーメン	ごはん	814
		副菜	ハムカツ	フルーツ	3.6	副菜	☆ふりかけつき☆	漬物	5.5
22	木	主菜	北欧白身魚カツタルタルソース	ごはん	844	主菜	かつ丼		994
		副菜	豆腐サラダ	味噌汁	2.2	副菜	ひじき煮	味噌汁	3.8
23	金	休業～勤労感謝の日～							
24	土								
25	日								
26	月	主菜	中華セット	ごはん	954	主菜	ハヤシライス		749
		副菜	麻婆春雨	スープ	2.9	副菜	ごぼうサラダ	スープ	3.3
27	火	主菜	味噌カツ	ごはん	815	主菜	親子丼		791
		副菜	水菜と大根のポン酢和え	味噌汁	3.5	副菜	なすの生姜和え	味噌汁	4.5
28	水	主菜	チーズハンバーグ	ごはん	906	主菜	味噌バターラーメン	ごはん	870
		副菜	きのこのバジルソテー	コンスープ	3	副菜	もやしナムル		6.2
29	木	主菜	大きな鶏竜田揚げ	ごはん	859	主菜	クリームスパゲティ		608
		副菜	いんげんのわさびマヨ和え	スープ	3.2	副菜	カリカリベーコンサラダ	スープ	4.1
30	金	主菜	カレーコロッケ	ごはん	810	主菜	牛すき丼		962
		副菜	海藻サラダ	味噌汁	2.8	副菜	野菜磯辺揚げ	味噌汁	3.4

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

インフルエンザに注意!

毎年11月～4月がインフルエンザの流行シーズンと言われています。効果的な予防はワクチン接種ですが生活の中での予防で、インフルエンザウイルスに負けない身体をつくりましょう。

- 予防
- ①こまめに手洗い・うがいをしましょう
 - ②バランスのよい食事を摂り、免疫力を高めましょう
 - ③休養を十分にとり、体力を保ちましょう
 - ④室内は適度な温度と湿度を保ちましょう

旬の食材

ごぼう 春菊 大根 長ねぎ
野沢菜 ほうれん草 みかん
シシャモ コハダ タラバガニ

