

令和3年11月 献立表 和歌山盲学校



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	月	鶏肉の塩焼き うのはな キャベツのみそ汁 ごはん 牛乳	416	297	713
2	火	厚揚げコロコロマーボー 春雨サラダ わかめスープ ごはん 牛乳	587	297	884
4	木	鮭のムニエル (タルタルソース) フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン 牛乳	499	265	764
5	金	鶏肉のみぞれ煮 ちりめんの酢のもの さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	472	297	769
8	月	チキンライス ポトフ マスカットゼリー 牛乳	311	チキンライス (417) 米 (304)	728
9	火	野菜あんかけ豆腐 もやしのツナあえ 鶏肉とさといものみそ汁 ごはん 牛乳	546	297	843
10	水	豚キムチ 蒸ししゅうまい (もやし添え) 豆腐とわかめのスープ ごはん 牛乳	463	297	760
11	木	たちうおフライ ビーンズサラダ オニオンスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	540	265	805
12	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 みかんゼリー 牛乳	218	ハヤシライス (590) 米 (322)	808
15	月	シーチキンごはん 油淋鶏 白菜のみそ汁 牛乳	383	シーチキンごはん (380) 米 (304)	763
16	火	白身魚のごまみそがけ 切干大根の煮物 けんちん汁 ごはん 牛乳	409	297	706

11月22日は「ふるさと誕生日」です！ 明治4年11月22日に和歌山県が誕生しました。この日を「ふるさと誕生日」として条例で定められています。



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
17	水	カレーコロッケ 野菜炒め 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	455	297	752
18	木	タンドリーチキン 野菜のマリネ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	479	265	744
19	金	ちゃんこうどん 春巻き いんげんのごまあえ 牛乳	326	ちゃんこうどん (346) 麵 (210)	672
23	火	まぐろフライ しろっぽ すまし汁 ごはん 牛乳	445	297	742
24	水	鯨肉の竜田揚げ ほうれん草ともやしのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 牛乳	420	297	717
25	木	スパゲティグラタン キャベツのコーンドレサラダ コッペパン いちごジャム 牛乳	543	265	808
26	金	ジビエミンチのカレーライス ポン酢サラダ みかん 牛乳	184	カレーライス (656) 米 (322)	840
29	月	ビビンバ 大学芋 もずく汁 牛乳	360	ビビンバ (464) 米 (297)	824
30	火	豚じゃが 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	453	297	750

わかやまけん と ほん 和歌山県で捕れた本マグロを しょう 使用したフライです。

わかやまけん ていきょう 和歌山県から提供していただきました。

いん しんにく (ミンチ) はわかやまけん ていきょう 和歌山県から提供していただきました。

わかやまけん ていきょう 和歌山県から提供していただきました。