

令和5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	水	ビビンバ <small>だいがくいも</small> 大学芋 もずく汁 <small>じる</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	347	ビビンバ (464) 米 (297)	811
2	木	チキンライス ポトフ マスカットゼリー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	332	チキン ライス (428) 米 (304)	760
3	金	鶏肉のみぞれ煮 <small>に</small> ちりめんの酢 <small>す</small> の物 さつまいものみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	473	297	770
7	火	豚肉コロッケ <small>やさしいた</small> 野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	484	297	781
8	水	マーボー豆腐 <small>はるさめ</small> 春雨サラダ わかめとえのきのスープ ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	495	297	792
9	木	鮭のムニエル フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	498	265	763
10	金	コーンみそラーメン <small>はるま</small> 春巻き みかん缶 <small>かん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	324	ラーメン (469) 類 (298)	793
13	月	炊き込みごはん たちうおフライ 豚肉と大根のみそ汁 <small>しる</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	366	炊き込み ごはん (361) 米 (304)	727
14	火	鶏肉の甘酢漬 <small>あまずづ</small> うのはな 白菜のみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	430	297	727
15	水	みかんどりのソースチキンカツ <small>するっぽ</small> すまし汁 <small>じる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	481	297	778
16	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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	554	265	819

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
17	金	カレーライス <small>ず</small> ポン酢サラダ みかん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	184	カレー ライス (644) 米 (322)	828
20	月	とりにく <small>うめず</small> 鶏肉の梅酢あげ <small>ごもくまめ</small> 五目豆 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 <small>しる</small>	525	297	822
21	火	ハンバーグ <small>はくさい</small> 白菜のごまドレサラダ さといものみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	444	297	741
22	水	くじらにく <small>たつたあ</small> 鯨肉の竜田揚げ <small>きりぼしだいこん</small> 切干大根の煮物 <small>にもの</small> 豆腐とわかめのみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	454	297	751
24	金	ハヤシライス キャベツとベーコンのサラダ の飲むヨーグルト	226	ハヤシ ライス (604) 米 (322)	830
27	月	ぶた <small>む</small> 豚キムチ 蒸ししゅうまい (チンゲンサイ添え) だいこん <small>ぎゅうにゅう</small> 大根とわかめのスープ ごはん 牛乳	463	297	760
28	火	にく <small>こまつな</small> 肉じゃが 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とあげのみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	494	297	791
29	水	しろ <small>みざかな</small> 白身魚のごまみそがけ <small>す</small> わかめの酢 <small>もの</small> の物 けんちん汁 <small>じる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	341	297	638
30	木	タンドリーチキン <small>やさしい</small> 野菜のマリネ さつまいものコンソメスープ コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	490	265	755

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。



※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。