



※ 10月18日～24日まで17時30分給食です。
 ※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。
 長浜北星高等学校（定時制） R5.10

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ご飯 なめこの味噌汁 さわらの西京漬焼き 五目豆 牛乳 814kcal	3 ご飯 すまし汁 肉じゃが はりはり和え 牛乳 773kcal	4 もち麦ご飯 わかめスープ 白菜回鍋肉 春雨サラダ 牛乳 847kcal	5 ご飯 秋野菜の味噌汁 チキン南蛮 もやしの和え物 牛乳 892kcal	6 食パン ボークビーンズ 人参のシリシリ 牛乳 850kcal
9 スポーツの日 814kcal	10 ハヤシライス りんごと野菜のサラダ 目の愛護デザート 牛乳 913kcal	11 もち麦ご飯 まるごと玄米のミルク味噌汁 ツナと人参の卵焼き ごぼうとこんにゃくの炒め煮 牛乳 770kcal	12 親子丼 野菜の炒り煮 胡瓜漬 アシドミルク 780kcal	13 ウィンナードック コーンポタージュスープ きのこサラダ 牛乳 847kcal
16 ご飯 えのき茸の豆乳味噌汁 大根と豚肉の甘辛煮 蓮根の辛子マヨネーズ和え 牛乳 733kcal	17 ご飯 かぼちゃの味噌汁 えびとチンゲン菜の炒めもの 中華わかめサラダ 牛乳 716kcal	18 もち麦ご飯 豆もやしの味噌汁 豚肉とさつまいもの きんぴら風炒め 小松菜の煮浸し 牛乳 822kcal	19 ご飯 にゅうめん ほうれん草と厚揚げの 中華とろみ煮 ゴマネーズ 牛乳 743kcal	20 食パン クリームシチュー かつおフライ 牛乳 854kcal
23 ほたての炊き込みご飯 白葱の味噌汁 鮭の塩麹焼き かぶのそぼろ煮 牛乳 799kcal	24 ご飯 どさんこ汁 野菜炒め 昆布とじゃこ入りきんぴら 牛乳 743kcal	25 もち麦ご飯 中華スープ エビマヨネーズ れんこんの青のりナムル 牛乳 864kcal	26 鮭わかめご飯 鶏玉うどん きゃべつと青菜の ピーナッツ和え 柿 牛乳 754kcal	27 ご飯 豚汁 わかさぎの南蛮漬け さつまいものしも 牛乳 803kcal
30 レーズンコップ きのこのスープ 洋風炒り卵 おからサラダ 牛乳 841kcal	31 ご飯 大根の味噌汁 和風カレー炒め かぼちゃの豆乳いとこ煮 牛乳 911kcal	 給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう! 自分が食べられる量を考え、 食べる前に調整する 給食から、バランスの よい食事について学ぶ 食器を大切に使う 食べられる人は、 なるべく残さず食べる    		