



11月

※ 11月16・17日は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) R5.11

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
しゃくじちゅう 食事の「手」、 どうしていますか? 	おわんの持ち方 ほん めび うえ 4本の指の上に のせ、親指でふ おやゆび ちを軽く押さえ お て支えましょう。	1 もち麦ご飯 雷汁 小鮎の天ぷら 卵サラダ 牛乳 840kcal	2 ご飯 きゃべつの味噌汁 タンドリーチキン マッシュポテト 牛乳 834kcal	3 文化の日
6 ひじきご飯 かきたま汁 豚肉の葱味噌焼き ふかし芋 牛乳 827kcal	7 ご飯 里芋の味噌汁 さばの生姜煮 かぶの酢の物 牛乳 821kcal	8 ビビンバ丼 サムゲタン風スープ フルーチェ苺 牛乳 751kcal	9 ご飯 えのき茸の豆乳味噌汁 ささみの衣揚げレモンあん ほうれん草の煮浸し 牛乳 863kcal	10 食パン ポタージュスープ ミートオムレツ りんご 牛乳 893kcal
13 100周年記念式典 振替休日	14 ご飯 のっぺい汁 根菜と豚肉のオイスター炒め もやしと春菊のごま和え 牛乳 769kcal	15 赤飯 塩ラーメン 蒸し焼売 牛乳 820kcal	16 食文化体験 ブラジル料理より… パステル 2種 マテ茶 餅料理より… ぜんざい 砂糖醤油 きなこ餅 おろし餅	17 文化祭 カレーライス 野菜サラダ 福神漬 牛乳 933kcal
20 ご飯 さつまいもの味噌汁 鮭の幽庵焼き 茶碗蒸し 牛乳 783kcal	21 ご飯 豆苗と椎茸の中華スープ 麻婆豆腐 春巻 牛乳 810kcal	22 もち麦ご飯 白菜の味噌汁 大根といかの煮物 ブロccoliのポテトサラダ 牛乳 804kcal	23 勤労感謝の日	24 焼きそばパン きのこのクリームスープ きんぴら☆大根 牛乳 845kcal
27 ご飯 かぶの味噌汁 長芋と豚肉のバター醤油炒め 白菜の柚子和え 牛乳 754kcal	28 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 白身魚のタルタルソースかけ ほうれん草のごま和え 牛乳 810kcal	29 もち麦ご飯 水菜の味噌汁 おでん 小松菜と舞茸炒め 牛乳 816kcal	30 ご飯 じゃがいもの味噌汁 ハムとチーズの卵焼き 里芋のそぼろ煮 牛乳 796kcal	