

10月

※ 10月17日～23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） R6.10

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
	1 わかめご飯 鶏玉うどん もやしの和え物 牛乳	2 もち麦ご飯 わかめスープ 白菜回鍋肉 春雨サラダ 牛乳	3 ご飯 秋野菜のみそ汁 チキン南蛮 野菜のごま和え 牛乳	4 コッペパン ポークビーンズ キャベツの甘酢和え 牛乳
	725 kcal	845 kcal	893 kcal	777 kcal
7 ご飯 えのきたけの豆乳みそ汁 豚肉のキムチ炒め 山芋のおかか和え 牛乳	8 ご飯 鶏だんご汁 ちくわの磯辺あげ キャベツと青菜の ピーナッツ和え 牛乳	9 近江牛丼 中華わかめサラダ フルーチェ 牛乳 	10 ご飯 豚汁 ほうれん草と厚揚げの 中華とろみ煮 もやしとにらの炒め物 牛乳	11 食パン 春雨スープ かつおフライ 温野菜のサラダ 牛乳
738 kcal	821 kcal	720 kcal	688 kcal	786 kcal
14 スポーツの日 	15 ご飯 もやしのみそ汁 鶏肉のハニーレモン焼き キャベツと青菜のおかか和え 牛乳	16 もち麦ご飯 豆腐のみそ汁 大根と豚肉の甘辛煮 ポテトサラダ 牛乳	17 ご飯 白ねぎのみそ汁 白身魚のチーズみそ焼き 小松菜の煮浸し 牛乳	18 焼きそばパン 中華コーンスープ フライドポテト アシドミルク
	748 kcal	786 kcal	720 kcal	793 kcal
21 ツナカレーライス りんごと白菜のサラダ 福神漬 牛乳	22 ご飯 さつまいものみそ汁 鮭の塩麴焼き 五目豆 牛乳	23 もち麦ご飯 中華かき玉スープ エビマヨネーズ れんこんのナムル 牛乳	24 ゆかりご飯 麴のみそ汁 お好み焼き ヨーグルト 牛乳	25 食パン キャベツのクリームスープ おからの洋風卵焼き にんじんしりしり 牛乳
839 kcal	797 kcal	867 kcal	758 kcal	870 kcal
28 ご飯 なめこのみそ汁 ハンバーグ キャベツの刻み漬け 牛乳	29 ご飯 大根のみそ汁 野菜炒め 小松菜のゴマネーズ和え 牛乳	30 もち麦ご飯 白菜のみそ汁 さんまのおかか煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	31 ご飯 野菜スープ かぼちゃのひき肉フライ スパゲッティサラダ 牛乳	
790 kcal	715 kcal	707 kcal	802 kcal	

スポーツには「食事」がカギ!

体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。