



コバトン

# 令和3年 10月 給食献立表



コバトン

埼玉県立川越工業高等学校 定時制

## 秋といえば、食欲の秋！

少しずつ肌寒くなり、実りの秋がやってきました。秋といえば…食欲の秋！

夏が終わり、だんだんと食欲も出てきたのではないのでしょうか？

秋は、きのこや根菜、芋類、果物など旬の食べ物がたくさんある季節です

秋の食材を食べて、実りの秋を楽しみましょう！



コバトン

金

1  
牛乳  
野菜たっぷり  
焼肉丼  
大根とザーサイのスープ  
杏仁フルーツ

月	火	水	木	金
4 牛乳 ごはん 八宝菜 中華スープ 大学芋	5 牛乳 ごはん チキン南蛮 からし和え みそ汁	6 牛乳 ごはん ピザ風ハンバーグ ひじきと根菜のサラダ かぼちゃのスープ	7 牛乳 ごはん チンジャオロースー ブロッコリーのあんかけ ワンタンスープ	8 中間検査① 牛乳 かきたまうどん チーズチヂミ 果物
832   34.1	848   43.2	895   36.9	753   28.1	765   30.4
11 中間検査② 牛乳 ごはん 白身魚のフライ ナポリタンソテー コンソメスープ	12 中間検査③ 牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの 味噌煮込み なめ茸和え すまし汁	13 牛乳 坦々麺 揚げ餃子 ゼリー	14 牛乳 チキンカレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	15 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 しらたきのナムル 白菜のスープ
861   33.8	795   28.1	856   36.9	890   31.0	810   31.7
18 十三夜 牛乳 栗ごはん 鶏肉の照り焼き 千草和え お月見汁 果物	19 ◆食育の日◆ 牛乳 バターライス ムケッカ ヴィナグレッッチサラダ フェイスジョン コーヒーゼリー	20 牛乳 ごはん 豚肉ねぎ味噌焼き 鶏肉と大根の照り煮 すまし汁	21 牛乳 鮭と青菜の クリームスパゲティ ハムのマリネ ジャーマンスープ	22 牛乳 そばろ丼 大根とカニカマの ごまマヨサラダ みそ汁
851   37.0	825   38.7	794   34.9	874   36.5	862   37.2
25 牛乳 ごはん 肉豆腐 さつま芋バター焼き みそ汁	26 牛乳 わかめごはん 韓国風卵焼き チャプチェ チゲスープ	27 牛乳 ごはん サバのトマト煮 ジャーマンポテト たまごスープ ヨーグルト	28 牛乳 ごはん キャベメンチ 海藻サラダ みそ汁	29 ハロウィン献立 ジョア ごはん マスタードポークソテー コルカノン トマトスープ スイートパンプキン
784   32.3	810   31.5	873   37.2	819   32.2	876   28.8
エネルギー   たんぱく質	エネルギー   たんぱく質	エネルギー   たんぱく質	エネルギー   たんぱく質	エネルギー   たんぱく質

※納品の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。