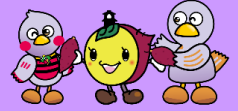




# 令和4年 10月 給食献立表



埼玉県立川越工業高等学校 定時制

月	火	水	木	金
3 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き マスタードポテトサラダ みそ汁	4 牛乳 ごはん チンジャオロースー 冬瓜のあんかけ ワンタンスープ	5 牛乳 ごはん サバのカレームニエル ひじきのサラダ ミネストローネ 果物(りんご)	6 牛乳 野菜焼肉丼 ニラもやしナムル 大根とザーサイのスープ	7 明日は十三夜! 牛乳 栗ごはん 月見つくね 千草和え すまし汁 ずんだ団子
817   34.3	792   37.8	862   35.7	843   34.4	871   39.0
10 スポーツの日 	11 中間考査① 牛乳 かきたまうどん チーズチヂミ ヨーグルト	12 中間考査② 牛乳 ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 野菜スープ	13 中間考査③ 牛乳 ごはん 八宝菜 春雨スープ 大学芋	14 牛乳 ごはん スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー クラムチャウダー
	810   43.3	792   34.5	836   33.5	823   30.0
17 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	18 牛乳 ごはん 豆腐のまさご揚げ 塩昆布和え 豚汁	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 フェイジョン コーヒーゼリー	20 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春巻き 白菜のスープ	21 牛乳 そばろ丼 大根とカニカマの ごまマヨサラダ みそ汁
873   29.3	841   36.9	802   42.0	831   35.1	848   38.7
24 牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの みそ煮込み なめ茸和え すまし汁	25 牛乳 ナポリタン ハムのマリネ フルーツポンチ	26 牛乳 ごはん さんまの揚げ浸し ごま和え みそ汁 果物(柿)	27 工業祭準備 牛乳 チリコンカンライス シーザーサラダ ゼリー	28 工業祭準備 牛乳 担々麺 ニラまんじゅう 栗蒸しパン
764   31.9	811   28.0	834   34.3	881   31.6	838   38.1
31 ハロウィン献立 ジョア ごはん ハニーマスタードチキン コルカノン レッドスープ スイートパンプキン	<p><b>おいしいものをよく噛んで食べよう!</b></p> <p>少しづつ肌寒くなり、季節はすっかり秋になりました。秋といえば食欲の秋ですね！旬の食べ物が沢山ある季節ですが、みなさんは普段からよく噛んで食べていますか？よく噛むことで…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①食べ物の消化を良くし、吸収をはやくしてくれる</li> <li>②唾液の分泌により口の中の環境を整えてくれる</li> <li>③脳の血流量が増え、働きを良くしてくれる などなど…</li> </ul> <p>このような嬉しい作用があります。旬の食材をよく噛んでおいしくいただきましょう！</p>			
828   28.5				
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

※食材の発注等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。