



予定献立表

瀬田工業高等学校(定時制)



日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
2	月	五目釜飯 胡麻和え ミニ梅昆布うどん	牛乳orジョア	839	792
3	火	MIXフライ サラダ 切り干し大根煮 卵スープ ごはん	牛乳orジョア	957	910
4	水	中華プレート(回鍋肉・春巻き・焼売・晩三絲)味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	863	816
5	木	親子丼 南瓜煮物 味噌汁	牛乳orジョア	764	717
6	金	ハヤシライス サラダ みたらし団子	牛乳orジョア	913	866
9	月	きつねうどん 炊き合わせ 味ごはん	牛乳orジョア	817	770
10	火	あじフライ ドレッシング和え 五目煮豆 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	785	738
11	水	あいかけカレー(ビーフ&チキン) ピクルス バナナ	牛乳orジョア	938	891
12	木	和食プレート(魚山椒焼き・だし巻き卵・炊き合わせ) ハイカラそば	牛乳orジョア	997	950
13	金	白身魚フライ サラダ いとこ煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	923	876
16	月	敬老の日			
17	火	～中秋の Pasta まつり～ 選択メニュー： わかめお握り 漬物 味噌汁		①934	887
		①スパゲティナポリタン ②クリームパスタ ③スパゲティミートソース		②920	873
				③957	910
18	水	肉団子甘酢からめ 野菜ソテー 炒り豆腐 中華スープ ごはん	牛乳orジョア	963	916
19	木	ツナそぼろ散らし寿司 かす汁 ゼリー	牛乳orジョア	848	801
20	金	和風ハンバーグ サラダ ミネストローネ ごはん	牛乳orジョア	831	784
23	月	秋分の日振替休日			
24	火	高菜ピラフ 焼き厚揚げ 塩昆布和え オニオンスープ	牛乳orジョア	783	736
25	水	カツ&コロッケ サラダ スパゲティサラダ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	901	854
26	木	鯖しお焼き 卵の花炒り煮 もやし胡麻和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	761	714
27	金	近江牛丼 レモン酢和え 牛蒡汁 デザート	牛乳orジョア	842	795
30	月	しっぽくうどん 里芋&ちくわ わかめごはん	牛乳orジョア	809	762

都合により献立の一部が変更することがあります。

病気を撃退する“免疫”のしくみ

免疫力

外部から侵入してきた細菌や異物に抵抗して体を守っているのが“免疫”です。
病気にかかりにくい体にするためには、このパワーが必須！

免疫力をアップさせる食べ方のルール

たんぱく質を含む食品をしっかり取る

植物性食品をたっぷり！

魚介類、穀類、野菜、乳製品に多いミネラルを

整腸作用のある食品を欠かさず食べる

お彼岸のおはぎ

小豆を粒のまま散らしかけた
様子を、萩の花の咲き乱れた
ところに見立て名前が。

