

10月



2024年

予定献立表

瀬田工業高等学校(定時制)



五穀

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	火	MIXフライ(コロッケ&カツ) サラダ 炒り豆腐 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	901	854
2	水	南蛮漬け 筑前煮 かおり和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	833	786
3	木	カニかま散らし寿司 炊き合わせ そうめん汁	牛乳orジョア	845	798
4	金	カレーうどん 五目煮豆 おにぎり ゼリー	牛乳orジョア	897	850
7	月	アジフライ&コロッケ サラダ 切り干し大根煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	936	889
8	火	親子丼 里芋煮 ゆかり和え 清汁	牛乳orジョア	829	782
9	水	鶏竜田揚げ 若竹煮 判三絲 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	865	818
10	木	栗ごはん&BBQピクニック” : スパナボリタン スープ 【 カツロース ウィンナー 焼き野菜 パイン 】	牛乳orジョア	856	809
11	金	南瓜フライ サラダ 卵の花煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	891	844
14	月	スポーツの日			
15	火	衣笠丼 焼き餃子 ふろふき大根 そば汁	牛乳orジョア	882	835
16	水	ミンチカツ&キーマコロッケ サラダ 冷奴 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	951	904
17	木	鯖七味焼き 土佐煮 豆腐味噌掛け 清汁 ごはん	牛乳orジョア	819	772
18	金	オムライス ジャガハム コンソメスープ ゼリー	牛乳orジョア	852	805
21	月	秋おでん ミニお好み焼き 粕汁 ふりかけ ごはん	牛乳orジョア	983	936
22	火	きのこご飯 磯辺揚げ ミニきしめん バナナ	牛乳orジョア	860	819
23	水	チキンカツ 大根サラダ スパソテー スープ ごはん	牛乳orジョア	847	800
24	木	煮込みハンバーグ 牛蒡サラダ 高野含め煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	833	786
25	金	さつまいもご飯 肉団子甘酢からめ 浸し きしめん汁	牛乳orジョア	857	810
28	月	”グラタンサミット” 選択メニュー : ドレッシング和え コロッケ 【海老グラタン・トマトグラタン・きのこグラタン】わかめスープ	牛乳orジョア	えび 795 トマト 790 きのこ 788	
29	火	ビーフカレー サラダ 福神漬け フルーツポンチ	牛乳orジョア	1039	992
30	水	エビマヨ・牛肉コロッケ サラダ 南瓜含め煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	942	895
31	木	味噌ちゃんぽん 高野卵とじ 胡麻和え おにぎり2種	牛乳orジョア	842	795

都合により献立の一部が変更することがあります。

生体リズムをつくる大切な朝ごはん

朝食を長続きさせるためには、がんばりすぎないこと。
「ワンパターンでもよいので食べる」ことから始めてみましょう。

1 冷蔵・冷凍庫。電子レンジをフル活用！

昨日の食事を取り分けたり、ゆでる、切るなどの下ごしらえをしたり、常備菜を作って冷蔵庫で保存したりしておきます。朝は電子レンジで温めるだけ！調理時間が大幅に短縮できます。ごはんやパンは1食分ずつラップに包み、日付を記入し冷凍しておくとう便利です。

時間のない人



2 調理のいらない手軽な食材を用意！

つくる時間もない人は、そのまま食べられる食材を用意しておきます。納豆、ハム、チーズ、缶詰、牛乳、パンなど。野菜はキュウリやトマトなど、洗うだけで食べられるものが重宝します。インスタントの味噌汁やスープも、お湯を注ぐだけで便利です。



き簡生は早
る単体ん起
にりのき
回ズ実・
復ム行朝
ではでこ

