

平成30年10月 大分工業高校定時制献立

日	曜	献立名	食材	エネルギー Kcal	蛋白 g
1	月	ごはん 肉じゃが ピーマンと切干の塩昆布和え ピリ辛味噌汁	米・麦 豚肉・にんじん・じゃがいも・糸こんにやく・さつまあげ・いんげん ピーマン・人参・切干大根・塩昆布 玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき・にら	742	26
2	火	コーンピラフ マカロニグラタン ミネストローネ	米・麦・玉ねぎ・コーン・ムキ枝豆 マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 ベーコン・玉ねぎ・セロリ・ジャガイモ・キャベツ	772	24.6
3	水	ごはん ちくわの磯部揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	米・麦 ちくわ 干しひじき・金平こんにやく・にんじん・大豆・ピーマン 豚肉・里芋・にんじん・小松菜・ごぼう・しいたけ・油揚げ・ねぎ	460	25.4
4	木	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ カレー味野菜スープ 梨	米・麦 鶏肉・玉ねぎ・しめじ ベーコン・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・コーン 梨	746	32.8
5	金	ごはん さんまのから揚げピリ辛だれ もやしの和え物 もずくスープ	米・麦 さんま もやし・きゅうり・ロースハム にんじん・もずく・小松菜・ねぎ	509	26.3
9	火	ごはん 豆腐チゲ ハンサンスー 大学いも	米・麦 豚肉・豆腐・白菜キムチ・もやし・白ネギ・えのき・糸こんにやく・大根・にら 春雨・きくらげ・キャベツ・にんじん・焼き豚・きゅうり さつまいも	887	28.9
目の愛護デー					
10	水	麦ごはん きのごカレー 海藻サラダ 福神漬け ブルーベリーゼリー	米・麦 鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・しめじ・エリンギ わかめ・海藻ミックス・ロースハム・キャベツ 福神漬け ブルーベリーゼリー	864	29.3
11	木	ごはん 鯉のマスタード焼き きんぴらごぼう ラビオリスープ	米・麦 アジ ごぼう・人参・いんげん・こんにやく ラビオリ・ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツ・ムキ枝豆・ビーンズミックス	827	36.1
12	金	ごはん 筑前煮 大根サラダ なめこのみそ汁	米・麦 鶏肉・ごぼう・里芋・にんじん・厚揚げ・板こんにやく・椎茸・キヌサヤ 大根・ロースハム・きゅうり・コーン 油揚げ・豆腐・なめこ・玉ねぎ	826	28.7
15	月	トリニータ丼 キャベツのツナ和え かきたま汁	米・麦・鶏肉・にら・玉ねぎ キャベツ・人参・ツナ 卵・豆腐・エノキ・玉ねぎ・わかめ・葱	973	37.9
食育の日					
16	火	ごはん 手作りすりみ天 小松菜おかつ和え かしわ汁	米・麦 えそすり身・いわしすりみ・玉ねぎ・ごぼう・にんじん・ひじき・トマト・カボス 小松菜・えのき・糸かつお 鶏肉・豆腐・ごぼう・にんじん・こんにやく・ネギ	870	42.1
17	水	コッペパン さつまいものシュー ごぼうサラダ 黒糖ピーナツ	パン 鶏肉・さつまいも・玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース ごぼう・にんじん・きゅうり・ツナ ピーナツ・黒砂糖	737	26.3
18	木	キムチチャーハン ウインナー 中華風コーンスープ	米・麦・豚肉・にら・白ネギ・白菜キムチ ウインナー ベーコン・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・コーン・ほうれん草	889	35.7
22	月	ごはん(少なめ) 春巻き 野菜たっぷりちゃんぽん	ごはん 春巻き めん・豚肉・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ・イカかまぼこ	1218	43.7
23	火	秋の香りごはん 豚肉の南部焼き いんげんの和え物 じゃがいものみそ汁	米・さつまいも・まいたけ・ごぼう・にんじん・油揚げ 豚肉 いんげん・にんじん 玉ねぎ・ジャガイモ・油揚げ・玉ねぎ・人参・ネギ	729	35.3
24	水	ごはん おでん 野菜のアーモンド和え	米・麦 大根・にんじん・里芋・こんにやく・卵・鶏手羽元・さつま揚げ ほうれん草・キャベツ・にんじん・アーモンドスライス	802	33.9
25	木	ごはん チンジャオロース 卵焼き 汁ピーフン 秋のフルーツヨーグルト	米・麦 豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・椎茸 卵焼き ベーコン・にんじん・チンゲンサイ・しめじ・にら・ピーフン みかん缶・柿・りんご・ヨーグルト	804	29.1
県産魚の日					
26	金	ごはん 県産あじ丸干し ほうれん草のおひたし のっぺい汁	米・麦 アジ ほうれん草・もやし 鶏肉・大根・人参・里芋・厚揚げ・蒟蒻・シイタケ・竹輪・葱	609	22.3
29	月	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの塩昆布和え わかめスープ	米・麦 豚ミンチ・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・ナス・豆腐・にら きゅうり・人参・塩昆布 わかめ・白ネギ・椎茸・かまぼこ	733	31.3
30	火	切干大根丼(麦ごはん) ブロッコリーのゴマ和え えそすり流し汁	米・麦・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・切干大根・ムキ枝豆 ブロッコリー えそミンチ・卵・カボス・ネギ	813	37.2
31	水	ごはん 里芋のそぼろ煮 石狩汁 ツナ佃煮	米・麦 里芋・鶏挽肉・大豆・人参・グリーンピース 鮭・焼き豆腐・大根・白菜・人参・小松菜・白ネギ・シイタケ ツナ缶	820	42.2

ハロウィン [Halloween] 10月31日 ハロウィーン [Hallowe'en]



毎年10月31日に行われている。今では民間行事として定着しているが、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事だったが、祝祭本来の宗教的な現在では意味合いは、ほとんどなくなっている。

