

2020年11月 予定昼メニュー表

片山学園 レストラン

2020年11月

日	曜日	献立名	使用している食品					
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	月	ミックスグリーン 大根の胡麻マヨ和え ごはん かぼちゃスープ	ハンバーグ フランクフルト 卵 コースハム	牛乳	人参 貝割大根 かぼちゃ	きゃべつ サニーレタス 大根	ごはん	マヨネーズ ごま
4	水	オムライストマトクリームソース コーンコロッケ スープ	ウィンナー 卵	クリーム	トマトソース 貝割大根 人参	たまねぎ マッシュルーム レタス きゃべつ しめじ	ごはん コーンコロッケ	油 マーガリン
5	木	鮭のホイル焼き 揚げだし豆腐 ごはん 味噌汁 りんごケーキ	鮭 豆腐 油揚げ		人参 ブロッコリー	きゃべつ しめじ えのきたけ ねぎ 白菜 レモン	ごはん 片栗粉 りんごケーキ 砂糖	油 バター
6	金	チキン粒マスタードマヨ焼き 玉子とじ ごはん 味噌汁	鶏肉 厚揚げ 卵 油揚げ	のり	貝割大根 人参	たまねぎ きゃべつ レッドきゃべつ たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん フライドポテト 砂糖	
9	月	豚肉の生姜焼き 春雨の酢物 ごはん 味噌汁	豚肉 ロースハム	わかめ	貝割大根 人参 ミニトマト	きゃべつ 生姜 コーン きゅうり えのきたけ	ごはん じゃがいも 里芋 春雨 砂糖	ごま
10	火	シーフードフライ&グラタン なすとかぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 アセロラゼリー	エビフライ ホタテフライ イカフライ ウィンナー 豆腐	牛乳 チーズ	かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ コーン きゃべつ レッドきゃべつ なす ねぎ	ごはん マカロニ 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ マーガリン
11	水	麻婆豆腐 餃子 ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐 餃子	わかめ	水菜 人参	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ レタス	ごはん じゃがいも	油 ごま油
12	木	明太パスタ シーザーサラダ ガーリックバケット	たらこ ベーコン 卵	のり		レタス サニーレタス ニンニク	スパゲティ バケット クルトン	バター オリーブ油
13	金	チキンピザ風焼き じゃが芋カレー炒め ごはん スープ	鶏肉 エビ 卵 ベーコン	チーズ	ピーマン ブロッコリー さやいんげん パプリカ赤	たまねぎ きゃべつ レッドキャベツ	ごはん じゃがいも	油 マヨネーズ
16	月	肉うどん ポテトサラダ わかめごはん	豚肉 ロースハム	わかめ	ほうれん草 人参 万能ねぎ	たまねぎ きゅうり	うどん じゃがいも ごはん	マヨネーズ
17	火	豚ロースの味噌漬け焼き ハムの玉子焼き ごはん 味噌汁	豚肉 卵 ロースハム	チーズ わかめ	トマト ブロッコリー	大根 えのきたけ	ごはん	油
18	水	トマトと豚肉の生姜炒め ごはん ワンタンスープ バナナヨーグルト	豚肉		トマト ヨーグルト	生姜 きゃべつ ねぎ ブルーベリー	ごはん 片栗粉 ワンタンの皮 砂糖 パナナ	ごま油
19	木	サバカレー風味揚げ 肉じゃが ごはん 味噌汁 粟ムース	さば 豆腐 豚肉		パプリカ赤 人参	生姜 たまねぎ きゃべつ サニーレタス しめじ 舞茸 大根 レモン	ごはん じゃがいも 里芋 しらたき 片栗粉 チーズケーキ	油
20	金	チーズハンバーグ アボカドサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ	チーズ	人参 さやいんげん ブロッコリー ミニトマト	レタス たまねぎ	ごはん スパゲティ じゃがいも さとう	マーガリン
27	金	若鶏の唐揚げ 白和え ごはん 味噌汁	鶏肉 オムレツ 油揚げ 豆腐	わかめ	水菜 ほうれん草 人参	きゃべつ しめじ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう	油 ごま
30	月	かつ煮 白菜とりんごのドレッシング和え ごはん 味噌汁 どら焼き	とんかつ 卵 豆腐	わかめ	万能ねぎ	たまねぎ 白菜 りんご レーズン	ごはん どら焼き	油

16.17.18日の献立は家庭科×学園レストランコラボレーションです。生徒さんの考えた主菜と副菜を取り入れて献立を作成しています。

※主な食材料名は食品の栄養的特徴（働き）により、6つの食品群に分けています。

※食材の都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。