

11月



青山中学校

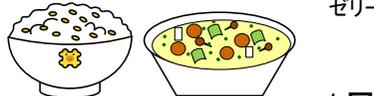
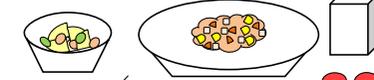


鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

まめまめポテト



ツナライス
ゼリー

781 kcal 塩分 2.1g

大根と角麩の煮物



サケのさつまいも入りきのこあんかけ



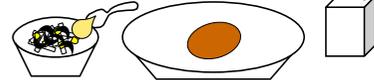
赤飯 筏師(いかだし)汁

878 kcal 塩分 1.9g

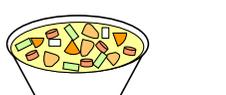
文化の日

3日

ひじきサラダ



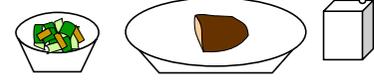
野菜コロッケ



黒パン ポトフ

841 kcal 塩分 2.9g

小松菜の炊いたん



サバの煮つけ



河内のっぺ

755 kcal 塩分 2.0g

フルーツ盛り合わせ



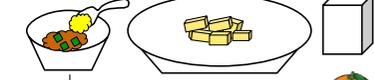
小松菜のソテー



ハヤシライス

811 kcal 塩分 2.4g

鶏そぼろ丼 いり卵



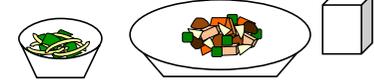
イカのかりん揚げ



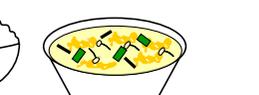
具だくさん味噌汁

839 kcal 塩分 2.2g

チンゲンサイの炒め物



高野豆腐入り酢豚



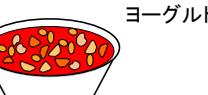
にらたまスープ

754 kcal 塩分 2.8g

野菜のソテー



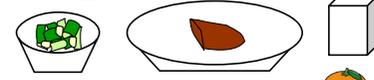
オムレツ



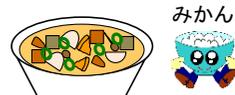
米粉コッパン

771 kcal 塩分 3.5g

白菜の大豆あえ



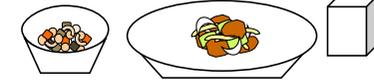
アジの甘だれ



いものこ汁

749 kcal 塩分 2.0g

五目豆



郡上味噌けいちゃん



うずら卵のすまし汁

811 kcal 塩分 2.4g

厚揚げのオイスターソース炒め



大学芋



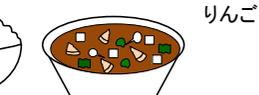
きのこあん

839 kcal 塩分 2.2g

ふきよせごはん



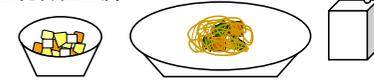
シシャモのみみじ揚げ



岐福(ぎふ)味噌汁

754 kcal 塩分 2.8g

豆乳杏仁豆腐



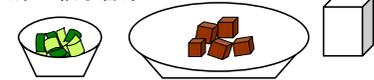
切り干し大根の中華炒め



小型パン

773 kcal 塩分 4.1g

白菜の柚子香あえ



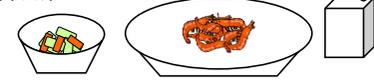
豚肉のあんからめ



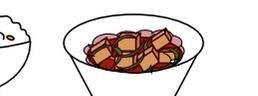
味噌けんちん汁

749 kcal 塩分 2.0g

辣白菜



甘エビのから揚げ



麻婆豆腐

774 kcal 塩分 2.5g

勤労感謝の日

23日

じゃがいものきんぴら



伊ワシの紀州煮



こぶ汁

784 kcal 塩分 2.1g

大根サラダ



フライビーンズ



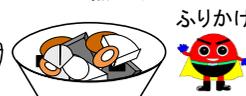
コッパン

754 kcal 塩分 3.4g

切り干し大根のおかかあえ



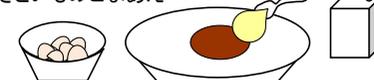
レバーの煮つけ



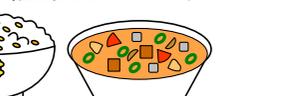
関東煮

856 kcal 塩分 2.2g

さといものごまあえ



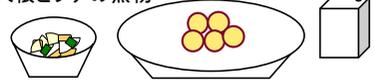
和風おろしハンバーグ



粕汁

770 kcal 塩分 2.4g

大根とツナの煮物



さつまいもチップス



一食うどん

765 kcal 塩分 2.4g



あじのたび

今月は『大阪府』です。