

給食経営管理実習 献立表

※献立を変更する場合がございますが、ご了承ください。



11/1 A-1 和食・米・魚・焼

主食 麦ご飯
 主菜 タラの照り焼き
 副菜 サツマイモの甘煮 (乳)
 副菜2 切り干し大根の和え物 (落花生)
 汁物 豆腐とわかめの味噌汁
 デザート 牛乳寒天 (乳)
 飲み物 煎茶
 エネルギー：817kcal たんぱく質：33.6g 食塩相当量：3.0g



11/29 A-3 中華・米・肉・揚

主食 ごはん
 主菜 油淋鶏
 副菜 ナムル
 汁物 豆腐の中華スープ
 デザート 蒸しパン (小麦、乳)
 飲み物 ウーロン茶
 エネルギー：771kcal たんぱく質：29.3g 食塩相当量：2.8g



11/8 B-1 中華・麺・肉・炒

主食・主菜 麻婆麺 (小麦)
 副菜 中華サラダ
 汁物 酸辣湯 (卵)
 デザート 黒胡麻杏仁 (乳)
 飲み物 烏龍茶
 エネルギー：730kcal たんぱく質：30.1g 食塩相当量：3.6g
 (小麦、卵、乳) を含みます



12/6 B-3 和・米・魚・揚

主食 ごはん
 主菜 アジフライ (小麦、卵)
 副菜 きんぴらごぼう
 副菜2 小松菜の胡麻和え
 汁物 えのきの味噌汁
 デザート みかん
 飲み物 ほうじ茶
 エネルギー：760kcal たんぱく質：25.3g 食塩相当量：2.9g



11/15 A-2 洋食・パン・豆・煮

主食 ベーグル (小麦、卵、乳)
 主菜 ひよこ豆と鶏肉のトマト煮
 副菜 玉ねぎとパプリカのマリネ
 副菜2 じゃがいものハニーマスタード
 デザート みかんヨーグルト (乳)
 飲み物 麦茶
 エネルギー：812kcal たんぱく質量：32.3g 食塩相当量：2.6g



12/13 A-4 郷土料理(長崎)・麺・肉・炒

主食・主菜 ちゃんぽん麺 (小麦、乳)
 副菜 さつまいものきんぴら
 副菜2 湯豆腐のポン酢がけ
 デザート 寒ざらし
 飲み物 麦茶
 エネルギー：798kcal たんぱく質：29.8g 食塩相当量：2.9g



11/22 B-2 多国籍・パン・肉・焼

主食 パニーニ (小麦)
 主菜 タンドリーチキン (小麦、乳)
 副菜 インド風サラダ (卵)
 汁物 ジンジャースープ
 デザート ラッシー (乳)
 エネルギー：796kcal たんぱく質量：32.7g 食塩相当量：3.1g



12/20 B-4 洋食・パン・肉・煮

主食 ライ麦パン (小麦)
 主菜 ビーフシチュー
 副菜1 マカロニサラダ (卵、小麦)
 デザート シフォンケーキ (小麦、卵、乳)
 飲み物 紅茶
 エネルギー：820kcal たんぱく質：30.8g 食塩相当量：2.5g
 (小麦、卵、乳) を含みます