



今月の献立



土浦一高・定時制
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分
858kcal・33.2g・3.1g



10/31(金)は校外学習(上野)です!

東京を代表する駅としても名高い上野駅が開業したのは今から142年前の1883年(明治16年)です。北関東や東北、北陸へ至る列車が数多く集結することから、古くから『東京の北の玄関口』として機能してきました。土浦駅から常磐線1本で乗り換えなく行ける上野駅をじっくり見てみるのも良し、他にも動物園やアメ横といった観光名所がたくさんあるので楽しい一日を過ごして下さいね!



月見バーガー
ツナわかめサラダ
白菜のコンソメスープ
月見団子
牛乳



ごはん
さばの竜田揚げ
キャベツと笹身のサラダ
ちゃんこ汁
牛乳

ちゃんこの名前にはちゃん(親)こ(子)で親方と弟子が同じ食事を共有するという意味が込められています

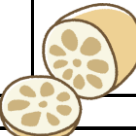


水 1
タコライス
わかめスープ
紅茶ムース
牛乳

沖縄のタコライスはアメリカのタコスとご飯文化が融合したものです

8

ハヤシライス
蓮根とひじきのサラダ
牛乳



吉野汁はすまし汁にとろみがついたお汁です

木 2
ごはん
筑前煮
ミートボール
みそ汁
牛乳

ウズベキスタンのピラフ・プロフは伝統的に男性が調理します

金 3

プロフ
ミートクノードル
セロリと卵のスープ
牛乳



10

ユッケジャンクッパ
常陸牛メンチカツ
豆腐のミモザサラダ
牛乳

豆腐のミモザはほぐした豆腐がミモザの花のように見えるからです



ごはん
焼き魚
茎わかめの中華炒め
みそ汁・しば漬
牛乳

サンラータン麺
ポーク焼売
ジョア



わかめごはん
アジフライ
キャベツのにんにく炒め
みそ汁
牛乳

里芋カレーライス
ブロッコリーサラダ
ヨーグルト
牛乳

ジャンバラヤはアメリカ南部ルイジアナ州発祥の米料理です

栃木の郷土料理かみなり汁は豆腐を炒める時かみなりのような音がします

サテアヤムはインドネシアの焼き鳥です



ジャンバラヤ
フランクフルト
ポテトサラダ
牛乳



27

ごはん
鶏ときのこのホイル焼き
ツナオムレツ
かみなり汁
ジョア



チリコンカンにはスペイン語のチリコンカルネが語源で唐辛子と肉を意味します

ロールパン
サテアヤム
切干大根のチリマヨ
クリームシチュー
牛乳



29

五目中華丼
トマトと卵のスープ
牛乳



HAPPY HALLOWEEN



30

焼き肉ピラフ
南瓜チーズフライ
和風サラダ
もずくスープ
サワーゼリー・牛乳

マロニー

24

ごはん
鶏の肩揚げ
フレンチサラダ
マロニーの坦々スープ
牛乳



きつねうどん
揚げたこ焼き
りんご
牛乳

ナン
千キンナゲット
春雨マヨサラダ
チリコンカン
牛乳



マーボー丼
白菜のおかか和え
牛乳



校外学習

給食はありません