

令和4年11月分 予定献立表

都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
 7 834kcal	1 麦ご飯 鶏のつくね焼き ひじきの炒め煮 豚汁 771kcal	2 シーフードピラフ じゃが芋のハニーサラダ きのこと大根のスープ ぶどうゼリー 798kcal	3 文化の日  10 770kcal	4 ※ 足立高校は給食なし ※ 三色丼 切り干し大根煮 みそけんちん汁 828kcal
14 ※ 小台橋高校は給食なし ※ ご飯 豚肉と生揚げのみそ炒め もやしのにら和え わかめとチンゲン菜のスープ 797kcal	8 ☆いい歯の日 五目あんかけ焼きそば じゃこサラダ にら玉スープ フルーツヨーグルト 774kcal	9 ご飯 豚肉のアップルソースかけ マセドアンサラダ 野菜スープ 822kcal	11 ※ 小台橋高校は給食なし ※ ドライカレーライス ツナと大根のサラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ和え 849kcal	
21 麦ご飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃのくるみ和え かきたま汁 821kcal	15 キャロットライス かぼちゃシチュー ビーンズサラダ 果物 853kcal	16 ご飯 鮭ときのこのオイル焼き 揚げじゃが芋のきんぴら 豆乳みそ汁 786kcal	17 麦ご飯 豆腐のオイスターソース煮 海藻サラダ 中華コーンスープ ピーチゼリー 775kcal	18 ご飯 唐揚げの和風あんかけ ごま酢和え みそ汁 770kcal
28 ご飯 魚のトマトチーズ焼き かぼちゃサラダ じゃが芋のクリームスープ 779kcal	22 ☆選択給食 A：セルフ照焼チキンバーガー B：セルフBBQソースハンバーガー ツナ大根サラダ ガーリックスープ 果物 A:770/B:827kcal	23 勤労感謝の日  30 麦ご飯 えびとらの卵焼き パリパリ中華サラダ チゲ風豚汁 777kcal	24 ☆和食の日 ご飯 魚の紅葉焼き キャベツのごま和え かぶと油揚げの煮物 みそ汁 813kcal	25 スパゲティミートソース ツナサモサ キャベツとえのきのスープ サイダーゼリー 859kcal
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>「いい歯」を大切に 「食事」をおいしく 食べよう</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように気をつけましょう。</p> </div> </div>				

※飲用牛乳は毎日あります。
 ※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際の参考にしてください。
 ※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※選択給食の日は、22日(火)です。