

令和6年11月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
今月の平均栄養素量 エネルギー 771kcal たんぱく質 33.5g 塩分 3.5g です。 ※他に牛乳が毎回付きます	11月1日(金)の予約締切日は、 足立高校:10月21日(月)まで 小台橋高校:10月15日(火)まで となります。残った給食は生ゴミになってしまうため、予約をした日は給食を食べに学校へ来てください。			1 ご飯 サワラの西京焼き ごぼうと糸こんにゃくの炒め煮 しそドレッシングサラダ のっぺい汁 723kcal/32.4g/2.9g
4	5	6	7	8
振替休日 	※足立高校 給食なし 鶏の竜田揚げ丼 シンジャーサラダ 味噌汁 880kcal/31.7g/3.2g	※足立高校 給食なし ミルクパン ポテトミートグラタン イタリアンサラダ コーンポタージュ 810kcal/34.7g/4.0g	※小台橋高校 給食なし 鶏の竜田揚げ丼 シンジャーサラダ 味噌汁 880kcal/31.7g/3.2g	※小台橋高校 給食なし ミルクパン ポテトミートグラタン イタリアンサラダ コーンポタージュ 810kcal/34.7g/4.0g
11	12	13	14	15
麦ご飯 サケの紅葉焼き 野菜炒め 枝豆サラダ 味噌汁 765kcal/36.8g/2.7g 	あんかけ焼きそば 野菜のしそ和え トマトのクリームスープ 西洋なし 771kcal/31.9g/3.9g	ちりめんご飯 エビチリ豆腐 キャベツとわかめのナムル たけのこスープ 726kcal/40.3g/4.0g	きのこご飯 サバの塩焼き 蓮根のきんぴら こんにゃくサラダ 味噌汁 700kcal/32.2g/4.0g	ご飯 豚肉の香味醤油焼き ゴマ和え ジャガイモの土佐煮 味噌汁 808kcal/34.2g/3.2g
18	19	20	21	22
中華丼 小松菜の和え物 きのこ卵のスープ 781kcal/37.7g/3.5g	麦ご飯 豚キムチ もやしと青菜のゴママヨ和え 味噌汁 759kcal/31.6g/3.7g	さつまいもご飯 白身魚ときのこのホイル焼き ビーフンの炒め物 じゃこサラダ 味噌汁 704kcal/34.3g/3.6g	パイナップルパン チリコンカン チーズサラダ フルーツヨーグルト 777kcal/37.5g/3.0g 	ご飯 鶏の柚子胡椒焼き 野菜炒め もやしのピリ辛和え 味噌汁 702kcal/31.6g/3.6g
25	26	27	28	29
パエリア風ライス さつまいものハニーサラダ ガーリックスープ 718kcal/28.4g/3.1g	菜飯 ホッケの山椒焼き 大豆のカリポリ揚げ 長芋の梅肉和え 味噌汁 737kcal/35.9g/3.8g	けんちんうどん エビのマヨネーズ炒め 青菜のアーモンド和え 抹茶ミルクプリン 779kcal/31.0g/4.2g	カレーライス 人参ドレッシングサラダ レタススープ 850kcal/31.1g/3.0g	麦ご飯 豆腐のつくね焼き 辛子和え 大根の野菜あんかけ 味噌汁 697kcal/29.4g/3.2g

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。
※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー/たんぱく質/塩分」です。
※飲用牛乳は毎日付きます。