

# 令和7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<br>3                                                                                      | 火<br>4                                                                                                                                                   | 水<br>5                                                                          | 木<br>6                                                                      | 金<br>7                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 文化の日<br>   | ※足立高校 給食なし<br>セサミパン<br>ポテトミートグラタン<br>コーンサラダ<br>豆乳スープ<br>788kcal/36.6g/3.8g                                                                               | かやくご飯<br>サワラの葱塩ダレ<br>梅とツナのスパゲッティ<br>ゴマ和え<br>味噌汁<br>778kcal/36.7g/3.9g           | 麦ご飯<br>のり塩唐揚げ<br>ブロッコリーの中華和え<br>野菜の旨煮<br>味噌汁<br>896kcal/35.0g/3.4g          | ※小台橋高校 給食なし<br>セサミパン<br>ポテトミートグラタン<br>コーンサラダ<br>豆乳スープ<br>788kcal/36.6g/3.8g                                                                                         |
| 10                                                                                          | 11                                                                                                                                                       | 12                                                                              | 13                                                                          | 14                                                                                                                                                                  |
| エビのクリームライス<br>もやしのピリ辛和え<br>3色スープ<br>紅茶ゼリー<br>877kcal/29.9g/3.7g                             | 麦ご飯<br>カジキのゴママヨ焼き<br>おひたし<br>根菜の味噌炒め<br>すまし汁<br>725kcal/31.3g/3.0g                                                                                       | ご飯<br>タンドリーチキン<br>エスニック風野菜炒め<br>枝豆とジャコのサラダ<br>ひよこ豆のトマトスープ<br>781kcal/35.5g/3.2g | 焼きうどん<br>辛子酢和え<br>味噌汁<br>フルーツヨーグルト<br>726kcal/30.6g/4.3g                    | わかめご飯<br>五目卵焼き<br>人参シリシリ<br>もやしの粒マスタード和え<br>味噌汁<br>770kcal/37.4g/3.9g                                                                                               |
| 17                                                                                          | 18                                                                                                                                                       | 19                                                                              | 20                                                                          | 21                                                                                                                                                                  |
| ご飯<br>サケの紅葉焼き<br>おかか和え<br>厚揚げの含め煮<br>味噌汁<br>784kcal/38.3g/3.2g                              | カレーライス<br>野菜のレモン和え<br>きのこ大根のスープ<br>805kcal/31.0g/3.1g                                                                                                    | おさつトースト<br>チリコンカン<br>チーズサラダ<br>西洋なし<br>815kcal/37.0g/3.0g                       | ちりめんご飯<br>筑前煮<br>しらたきのナムル<br>味噌汁<br>794kcal/35.8g/3.9g                      | 【和食の日献立】<br>麦ご飯<br>サバの甘味噌焼き<br>五目きんぴら<br>ゴマ酢和え<br>すまし汁<br>724kcal/33.3g/3.3g<br> |
| 24                                                                                          | 25                                                                                                                                                       | 26                                                                              | 27                                                                          | 28                                                                                                                                                                  |
| 振替休日<br> | ※小台橋高校 給食なし<br>あんかけチャーハン<br>春雨サラダ<br>酸辣湯<br>794kcal/35.3g/3.9g                                                                                           | 麦ご飯<br>豆腐のつくね焼き<br>野菜炒め<br>海苔サラダ<br>味噌汁<br>735kcal/31.7g/3.1g                   | ご飯<br>白身魚のチリソースかけ<br>粉ふき芋<br>ゴマドレッシングサラダ<br>中華風コーンスープ<br>846kcal/34.5g/3.0g | 野菜たっぷりタンメン<br>長芋の梅肉和え<br>サターアングー<br>738kcal/30.4g/4.1g                                                                                                              |
| 今月の平均栄養素量<br>エネルギー 787kcal<br>たんぱく質 34.3g<br>塩分 3.5g<br>です。<br>※他に牛乳が毎回付きます                 | 11月4日(火)～7日(金)の予約締切日は10月24日(金)です。締切日の詳細は「学校給食予約システム」の「お知らせ」でも確認できますのでご活用ください。<br>予約をした日は必ず食堂へ来て給食を食べてください。給食を食べない日は予約をしないでください。食品ロス削減に、ご理解・ご協力をお願いいたします。 |                                                                                 |                                                                             |                                                                                                                                                                     |

※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。