# 令和8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 | 予約〆切 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| ※足立高校　給食なし<br>シーフードピラフ<br>ハニードレッシングサラダ<br>きのことトマトのスープ<br>スイートポテト | 文化の日<br><br> | 麦ご飯<br>魚の味噌煮<br>ちくわとピーマンの炒め物<br>糸寒天サラダ<br>和風かきたま汁 | 野菜たっぷりタンメン<br>かぶの梅和え<br>開口笑 | 麦ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>根菜のきんぴら<br>柚子和え<br>味噌汁<br> | 10月23日 |
| 840kcal／32.1g／3.2g | | 732kcal／34.8g／3.3g | 773kcal／30.8g／3.9g | 742kcal／31.1g／2.9g | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 麦ご飯<br>魚のチリソースがけ<br>キャベツのニンニク炒め<br>大根のねぎドレッシングがけ<br>中華スープ | ナン<br><br>キーマカレー<br>アチャール風サラダ<br>レンズ豆とかぼちゃのスープ<br>カフェオレプリン | 麦ご飯<br>鶏のから揚げ<br>青のり粉ふき芋<br>野菜のおかか和え<br>味噌汁 | キムムッチご飯<br>スンドゥブチゲ風スープ<br>3色ナムル<br>みかん<br> | 麦ご飯<br>卵焼き肉みそあん<br>和風マカロニサラダ<br>根菜のすまし汁 | 10月30日 |
| 744kcal／33.3g／3.1g | 732kcal／32.9g／3.6g | 807kcal／32.0g／2.8g | 722kcal／37.4g／2.7g | 719kcal／30.4g／2.7g | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 鮭のクリームスパゲッティ<br>ビーンズサラダ<br>ジュリエンヌスープ | 親子丼<br>ポン酢和え<br>味噌汁<br>黄桃入りサイダーゼリー | 麦ご飯<br>魚の味噌マヨ焼き<br>ひじきの甘辛炒め<br>切干大根のサラダ<br>きのこのすまし汁 | 麦ご飯<br>酢豚<br>華風和え<br>春雨スープ | ※小台橋高校　給食なし<br>きのこライス<br>鶏肉のオニオンソース<br>小松菜のソテー<br>人参ドレッシングサラダ<br>マカロニスープ | 11月6日 |
| 765kcal／38.9g／2.9g | 815kcal／33.0g／3.5g | 729kcal／31.6g／2.7g | 833kcal／30.3g／3.4g | 726kcal／33.1g／3.4g | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 勤労感謝の日<br><br> | ※小台橋高校　給食なし<br>シーフードピラフ<br>ハニードレッシングサラダ<br>きのことトマトのスープ<br>スイートポテト | 麦ご飯<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>ごま酢和え<br>かんぴょうのすまし汁 | 麦ご飯<br>魚のねぎ塩だれ<br>人参しりしり<br>もやしのピリ辛和え<br>味噌汁 | シナモントースト<br>トマトクリームシチュー<br>野菜のレモン和え<br>フルーツヨーグルト<br><br> | 11月13日 |
| | 840kcal／32.1g／3.2g | 747kcal／34.5g／3.1g | 709kcal／34.3g／3.0g | 767kcal／28.1g／3.2g | |
| 30 | | | | | |
| 枝豆ご飯<br>ししゃものごま焼き<br>揚げじゃがのきんぴら<br>味噌汁<br>りんご<br> | 11月初週の〆切は10月23日(金)です。<br>予約をした日は必ず食堂に来て給食を食べましょう。<br>食品ロス削減にご理解・ご協力をお願いします。 | | | 今月の平均栄養素量<br>エネルギー　761kcal<br>たんぱく質　32.9g<br>塩分　3.1g<br>です。<br>※他に牛乳が毎回付きます | 11月20日 |
| 720kcal／35.3g／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。