

令和3年

11 月予定献立表

都立荒川工業高等学校

月	火	水	木	金	土
1	2 振替休日	3 文化の日	4 沖縄料理	5 A・B献立	6
牛乳 ご飯 みそ汁 豆腐五目炒め ささみごまネーズサラダ くだもの 852 kcal 食塩3.5 g			牛乳 クワジューシー もずくスープ マセドアンサラダ サーダーアンドギー 804 kcal 食塩2.7 g	牛乳 ご飯 みそ汁 A:いかケチャップ煮 B:鶏肉ケチャップ煮 中華サラダ 800 kcal 食塩4.1 g	この週の 予約締切日は 10月22日(金)
8	9	10	11	12	13
牛乳 ひじきご飯 みそ汁 チーズ入り卵焼き 野菜ごま和え フルーチエ 819 kcal 食塩4.2 g	牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉広東風焼き もやしにらソテー ポテトサラダ 818 kcal 食塩3.5 g	牛乳 ガーリックライス 白菜クリームシチュー わかめサラダ くだもの 834 kcal 食塩2.8 g	牛乳 ご飯 みそ汁 ししゃも南蛮漬け 凍り豆腐里芋煮物 ゆずコショウ漬け 801 kcal 食塩4.5 g	牛乳 チキンピラフホリトソース 野菜スープ きゃべつトマトサラダ フルーツポンチ 811 kcal 食塩2.6 g	この週の 予約締切日は 10月29日(金)
15	16	17	18 A・B献立	19	20
牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 もやしツナサラダ 762 kcal 食塩3 g	牛乳 オイスター焼きそば 中華スープ チーズポテト フルーツヨーグルト 801 kcal 食塩4.2 g	牛乳 ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 肉じゃが 野菜ピーナッツ和え 851 kcal 食塩4.6 g	牛乳 A:ターメリックライス B:ナン ドライカレー 野菜スープ かぶとりんごのサラダ 824 kcal 食塩2.9 g	牛乳 ご飯 お吸い物 豚肉と生揚げの味噌炒め 和風サラダ 抹茶ムース 914 kcal 食塩4.1 g	この週の 予約締切日は 11月5日(金)
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
牛乳 黒砂糖パン はちみつ コーンポタージュ 白身魚のピザ焼き 野菜洋風うま煮 878 kcal 食塩4.6 g		牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉マスタード焼き いんげんコーンソテー きのこサラダ 776 kcal 食塩3.4 g	牛乳 じゃこ高菜ご飯 みそ汁 千草焼き 五目大豆煮 コーヒー牛乳かん 885 kcal 食塩3.7 g	牛乳 ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋バター炒め コールスローサラダ 958 kcal 食塩3.8 g	この週の 予約締切日は 11月12日(金)
29	30	1	2	3	12/4
牛乳 クリームスパゲティ かぶエリンギスープ ごぼうサラダ くだもの 850 kcal 食塩4 g	牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉野菜ロール焼き ベーコンきゃべつソテー マカロニサラダ 917 kcal 食塩3.8 g				この週の 予約締切日は 11月19日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合がありますが、牛乳は必ず付きます。