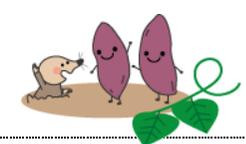


令和4年度
11月献立表

都立松原高等学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
<p>11月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・788 kcal (850kcal) たんぱく質・32.0g(32.0g) 食塩相当量・2.7g(2.6g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)</p>	<p>ご飯 豚肉八幡巻き かぼちゃの素揚げ わかめの和え物 豆腐と玉葱のみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 729 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>三色そばろ丼 わかさぎの南蛮漬け けんちん汁 オレンジ寒天 牛乳</p> <p>I補キ - 815 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>		<p>秋の炊き込みご飯 さばの竜田揚げ みぞれ和え むらくも汁 柿 牛乳</p> <p>I補キ - 811 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.7 g</p>
	7日	8日	9日	10日
<p>ご飯 揚げ餃子 中華和え ピーマンソテー 冬瓜スープ 牛乳</p> <p>立冬 </p> <p>I補キ - 714 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>ご飯 鮭のしょうゆ麹焼き キャベツと塩昆布の和え物 大根と油揚げのみそ汁 白玉あずき 牛乳</p> <p>I補キ - 733 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>ツナとたまごのケチャップライス キャベツのマリネ 秋のシチュー りんご 牛乳</p> <p>I補キ - 834 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> 	<p>ご飯 鶏肉の茜焼き すりごま和え 揚げじゃがいもの煮物 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 791 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> 	
14日	15日	16日	17日	18日
<p>ガバオライス(目玉焼き付) いかとナッツのチリソースサラダ フォースープ 牛乳</p> <p>タイ料理 </p> <p>I補キ - 834 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ レモンしょうゆ和え しらたき炒り煮 さつまいものみそ汁 りんご寒天 牛乳</p> <p>I補キ - 871 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ご飯 豚肉のグリル焼き 梅おかか和え 五色煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 747 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>親子丼 れんこんの磯部揚げ 吉野汁 柿 牛乳</p> <p>I補キ - 814 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>ご飯 ハンバーグ 温野菜の添え物 マスタードドレッシングサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ブルーベリーレアチーズ 牛乳</p> <p>I補キ - 886 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>五目チャーハン レバーとポテトの香味ソース 台湾風豆乳スープ マラーカオ 牛乳</p> <p>I補キ - 792 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯 かれいの煮つけ ごまごぼう 和風ポテトサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁 りんご 牛乳</p> <p>I補キ - 756 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g</p> 	<p>ジャージャー麺 れんこんの中華マリネ 五目スープ ミルクジャスミン寒天 牛乳</p> <p>I補キ - 733 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の七味焼き ごま酢和え おでん風煮物 なめこみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 734 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	
28日	29日	30日	<p>〇〇・11月7日(月)「立冬」・〇〇</p> <p>立冬は、冬の季節が始まる日です。「立」には新しい季節になるという意味があり、「立春」「立夏」「立秋」と同様に、季節の節目となっています。日本では立冬の行事食などは特にありませんが、旬の食材を食べると体調を崩しにくいと言われています。「冬瓜」は「冬の瓜」と書きますが、夏に収穫して冬まで貯蔵できることからそのように呼ばれるようになったそうです。また、中国北部では立冬に餃子を食べる風習があるとされています。</p>	
<p>鮭のませ寿司 揚げ出し豆腐そばろあんかけ 沢煮椀 みかん 牛乳</p>  <p>I補キ - 774 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>チキンと野菜のスープカレー 小松菜のサラダ 焼きりんご 牛乳</p> <p>I補キ - 832 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>ご飯 かじきの酢豚風 春雨酢の物 にら卵スープ ナタデココボンチ 牛乳</p> <p>I補キ - 757 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g</p>		