





令和5年度 11月の献立表

東京都立稔ヶ丘高等学校

月	火	水 1日	木 2日	金
		ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 青菜のごまマヨネーズあえ みそ汁 果物 I補給* 773 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.2 g	ごはん 白身魚のムニエルトマトソース さつまいもとりんごのシナモン煮 キャベツのチャウダー I補給* 783 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g	文化の日 
6日	7日	8日	9日	10日
豆と挽肉のカレー/ナン ピクルス 野菜と卵のスープ バナナヨーグルト I補給* 778 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.9 g	じゃこわかめご飯 鶏肉の照り焼き ピリ辛こんにゃく 大根とツナのサラダ みそ汁 I補給* 749 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.5 g	マーボー丼 白菜サラダ 卵とわかめのスープ 果物 I補給* 746 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.7 g	ごはん 肉じゃが煮 じゃこ和え みそ汁 なめらかごまプリン I補給* 789 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん 魚のもみじ焼き 大学芋 お浸し 豆と野菜の和風スープ I補給* 767 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 鮭の南部焼き えのきあえ 切干大根と高野豆腐の炒り煮 みそ汁 I補給* 734 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め ねぎだれサラダ 白菜と小松菜のスープ I補給* 793 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん(納豆) 五目卵焼き ごま酢あえ みそ汁 果物 I補給* 769 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん うずらのスコッチエッグ リヨネーズポテト もやしのスープ I補給* 795 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん 鱈のごまだれかけ 塩もみ 里芋のそぼろ煮 みぞれ汁、パイゼリー I補給* 792 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g
20日	21日	22日	23日	24日
さつまいごはん 鯖の辛味焼き 焼きレンコンの青のりまぶし 大根のあちら漬け きのこ汁 I補給* 735 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.0 g	ハヤシライス ブロッコリーとかぶのサラダ ひよこ豆のスープ 果物 I補給* 777 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g	開校記念日	勤労感謝の日 	三色丼 焼きししゃも びりからきゅうり 吉野汁 I補給* 781 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.2 g
27日	28日	29日	30日	
ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきと切干大根のナムル 挽肉と春雨スープ 杏仁ゼリー I補給* 781 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.8 g	けんちんうどん ちくわのチーズ揚げ 帆立の和え物 果物 I補給* 729 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.9 g	ココアパン 鮭とポテトのグラタン きゃべつとりんごのサラダ トマトスープ I補給* 749 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.7 g	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 炒り卵和え みそ汁 果物 I補給* 750 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.1 g	★牛乳は毎日つきます。 ★食材料の都合により献立を変更することがあります。 ★給食開始時間はHRでご確認ください。