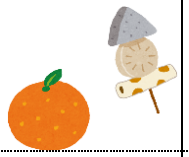
令和８年度

１１月献立表

東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木	金	予約締切日
2日	3日	4日	5日	6日	
ごはん 鰺のチーズつくね かぼちゃの素揚げ 梅おかか和え けんちん汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 782 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.3 g		ターメリックライス チキンスープカレー 小松菜のサラダ 焼きりんご 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.9 g	ごはん お好み焼き風卵焼き ごま酢和え 炒り鶏 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 779 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 29.3 g	ごはん 揚げ餃子 きくらげ入り中華サラダ ビーフンソテー 中華風コーンスープ 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 782 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.0 g	10月21日 （水）
9日	10日	11日	12日	13日	
ごはん 豚肉の辛みそ炒め わかめときゅうりの酢の物 切干大根の炒め煮 きのこ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 735 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.8 g	親子丼 揚げだし豆腐 かぶときゅうりの浅漬け のっぺい汁 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 847 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 29.1 g	スパイシーチキンバーガー れんこんのピクルス さつまいもシチュー りんご 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 33.4 g	ごはん デミグラスハンバーグ 温野菜の添え物 シーザーサラダ 白菜のスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 29.7 g	秋の炊き込みご飯 さわらの西京焼き 白菜のからし和え 田舎汁 黒蜜牛乳寒天 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 770 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 24.3 g	10月28日 （水）
16日	17日	18日	19日	20日	
ごはん 豚肉のグリル焼き ひじきのピリ辛和風サラダ 五色煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 743 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 26.8 g	鮭のまぜ寿司 おでん 豚汁 みかん 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 732 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 19.1 g	 給食なし	ごはん 銀だらの照り焼き おかひじきの和え物 いも煮 ラフランス寒天 牛乳 山形県郷土料理  ｴﾈﾙｷﾞｰ 803 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.9 g	クリームがけピラフ キャベツのマリネ ミネストローネ ココアゼリー 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 851 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 32.7 g	11月4日 （水）
23日	24日	25日	26日	27日	
	ごはん さばのおろし煮 野菜のごま醤油和え 高野豆腐の含め煮 しめじと小松菜のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 725 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 24.7 g	キムチチャーハン レバーとポテトの香味ソース 五目スープ ミルク寒天ブルーベリーソースがけ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 819 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 32.5 g	ごはん 鶏肉の茜焼き すりごま和え 揚げじゃが芋の煮物 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 781 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.9 g	きのこの和風パスタ 大豆とブロッコリーのサラダ ジュリエンヌスープ いもようかん 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 769 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.1 g	11月11日 （水）
30日					
中華菜飯 エビチキンマヨ 中華風マセドアンサラダ わかめと卵のスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 793 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 32.7 g		**11月栄養価平均値(カッコ内は基準値)** エネルギー…**798kcal**　(850kcal) たんぱく質…**34.7g**　(32.0g) 脂質…**26.8g**　(28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)	**＊１１月7日　立冬献立＊** 立冬は暦の上で「冬の始まり」を意味する日です。中国の一部地域では、立冬にぎょうざを食べる風習があり、秋から冬へ季節が移る時期に、体を温めるスタミナ食として食べられています。ぎょうざの形が耳に似ていることから「立冬にぎょうざを食べないと耳が凍る」という、寒さを乗り切るために昔の人が考えた言い伝えもあるそうです。7日は土曜日になるので、１日前の６日に登場します。		11月18日 （水）