11 月　※毎日東京牛乳が付きます♪

令和８年＊東京都立大泉高等学校附属中学校

月	火	水	木	金
2 果物 鰤の西京味噌焼き 野菜の胡麻酢和え ひじきご飯 かぶの みそ汁	3 **文化の日** 	4 果物 家常豆腐 もち麦ご飯 ビーフンの スープ	5 **練馬キャベツ** キャベーキ ご･ず･こん サラダ スパゲッティ ミートソース	6 **埼玉 秩父の郷土料理** 果物 カガミダイの もみじ焼き 秩父B級グルメ みそポテト 秩父しゃくしな ごまご飯 秋の けんちん汁
9 **東京小松菜** 果物 白菜の和え物 東京小松菜丼 有機野菜の 味噌汁	10 果物 鶏肉の変わり味噌焼き 大根の煮付け ご飯 さつま汁	11 **鮭の日** 果物 わかめたっぷり サラダ 鮭寿司 仙台麸入り 豚汁	12 **高１交流給食** **（１年生給食無し～11/14）** 果物 手作り ジャンボ 肉焼売 キムチ炒飯 中華コーン スープ	13 **高３交流給食** 明日葉 豆乳プリン 和風ハンバーグ オーガニック キャロットラペ ミニきなこパン 米粉パン 米粉マカロニ スープ
16 **高２交流給食** **（１年生給食無し～11/17）** 果物 ･ジャンボ揚げ餃子 ･野菜のナムル ごま味噌 ラーメン	17 **秋田の郷土料理** 果物 ワカサギの唐揚げ③ ぶりぶり和え もち麦ご飯 きりたんぽ汁 きりたんぽ②＋汁	18 **（II年生給食無し～11/20）** 果物 肉豆腐 秋刀魚の ひつまぶし風 ご飯 呉汁	19 果物 有機野菜使用 肉じゃが ご飯 ねぎの みそ汁	20 **京都の郷土料理** ほうじ茶 豆乳プリン えび添え ごまわかめ和え まつぶた寿司 沢煮椀
23 『働く』とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。自分が周りの人々に支えられ、自分が『ラク』になっていることを意識していますか？逆に『ハタ』のために、何か役立つ行動をしていますか？	24 **和食の日** 果物 メバルのフライ ごまみそたれ おろし和え 五穀ご飯 秋のすまし汁	25 **東京産ビーツ使用** スイート ポテト ピリッと サラダ ガーリックライス ボルシチ	26 オーガニックバナナ入り フルーツ ヨーグルト 秋の里芋 ポークカレーライス 小松菜 サラダ	27 果物 ･チキンのハーブ焼き ･高野豆腐クルトンの 白菜サラダ 秋は夕暮れ ご飯 クラム チャウダー
30 **期末考査前脳の働き活性化週間** 果物 鯖のケチャップ焼き ひじきとあさりの洋風煮 ご飯 なめこの かきたま汁	 	 	