

# 11月の献立

青梅総合高校 2022



| 1日(火)   | 2日(水)   | 3日(木)  | 4日(金)  |
|---|---|--|--|
| ごはん<br>ミートローフ<br>南瓜のサラダ<br>ナムル<br>みそ汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー 881 kcal たんぱく質 42.0 g               | チキンカレー<br>白菜サラダ<br>果物<br>牛乳<br>エネルギー 857 kcal たんぱく質 26.6 g                              | <h2>文化の日</h2>  | ごはん<br>ラタトゥーユ<br>わかめサラダ<br>レタススープ<br>ヨーグルトムース<br>牛乳<br>エネルギー 861 kcal たんぱく質 33.7 g   |
| 7日(月)   | 8日(火)   |  | 9日(水)  |
| ごはん<br>ポークビーンズ<br>大根の煮物<br>ごぼうサラダ<br>果物<br>牛乳<br>エネルギー 828 kcal たんぱく質 36.1 g                | きのおこわ<br>肉豆腐<br>小松菜の酢醤油和え<br>ニラ卵スープ<br>フルーツヨーグルト和え<br>牛乳<br>エネルギー 862 kcal たんぱく質 39.3 g | ごはん<br>擬製豆腐<br>小松菜の磯和え<br>マカロニサラダ<br>みそ汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.1 g   | ごはん<br>鶏肉のトマトソースがけ<br>切り昆布煮<br>おひたし<br>みそ汁<br>杏仁豆腐・牛乳<br>エネルギー 878 kcal たんぱく質 37.0 g |
| 14日(月)  | 15日(火)  | 16日(水)   | 17日(木)   |
| ごはん<br>肉団子のスープ煮<br>じゃがいものチーズ焼き<br>抹茶ムース<br>牛乳<br>エネルギー 891 kcal たんぱく質 38.0 g                | 親子丼<br>南瓜のさっぱりサラダ<br>小松菜のおかか和え<br>すまし汁<br>果物<br>牛乳<br>エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.9 g       | ソース焼きそば<br>揚げじゃがいも<br>スープ<br>ミルクプリン<br>牛乳<br>エネルギー 899 kcal たんぱく質 39.6 g           | ごはん<br>鶏のねぎ焼<br>大根とちくわの煮物<br>ポテトサラダ<br>すまし汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー 881 kcal たんぱく質 36.3 g  |
| 21日(月)  | 22日(火)  | 23日(水)   | 24日(木)   |
| ごはん<br>鶏の照り焼き<br>焼きビーフン<br>トマトサラダ<br>みそ汁<br>かぼちゃプリン・牛乳<br>エネルギー 843 kcal たんぱく質 45.2 g       | 鰯のかば焼き丼<br>即席漬け<br>すまし汁<br>オレンジゼリー<br>牛乳<br>エネルギー 854 kcal たんぱく質 37.2 g                 | <h2>勤労感謝</h2>  | 二色そばろごはん<br>茎わかめのサラダ<br>みそ汁<br>ミルクコーヒー<br>牛乳<br>エネルギー 843 kcal たんぱく質 39.4 g          |
| 28日(月)  | 29日(火)  |  | 30日(水)   |
| ごはん<br>イタリアンオムレツ<br>いかと大根の煮物<br>小松菜の辛子和え<br>みそ汁<br>きな粉プリン・牛乳<br>エネルギー 852 kcal たんぱく質 38.6 g | ごはん<br>鶏のハーフ焼き<br>ごぼうサラダ<br>ひじ根にやく煮<br>みそ汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー 810 kcal たんぱく質 32.3 g      | ごはん<br>厚揚げのケチャップ煮<br>三色ナムル<br>中華スープ<br>パインゼリー<br>牛乳<br>エネルギー 822 kcal たんぱく質 36.9 g | 揚げパン<br>南瓜のグラタン<br>大根サラダ<br>とうもろこしのスープ<br>果物<br>牛乳<br>エネルギー 878 kcal たんぱく質 41.4 g    |

寒くなってきましたね。冬モードに向けて体を切り替えていきましょう！

- ①体で気温の変化を感じましょう（暖かいところばかりにいないように）。
- ②ゆったりと湯船につかって体を温めましょう（リラックス効果）。
- ③食事に旬の野菜を取り入れましょう（旬のものはその季節の体に必要なものがたくさん）。

