



11月の献立

青梅総合高校 2024

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あります）。



1日(金)	
みそカツ丼	
即席漬け	
中華スープ	
果物	
牛乳	
エネルギー	865 kcal たんぱく質 38.5 g

文化の日

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	ごはん チーズタッカルビ 小松菜の酢醤油和え ニラ卵スープ 白玉あずき 牛乳 エネルギー 871 kcal たんぱく質 50.0 g	フィッシュバーガー 白菜サラダ とうもろこしのスープ ココアゼリー 牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 37.2 g	ごはん 回鍋肉 パスタサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳 エネルギー 868 kcal たんぱく質 36.8 g	ごはん つくね焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 829 kcal たんぱく質 36.3 g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん なすのミートグラタン フレンチサラダ ポトフ きな粉プリン 牛乳 エネルギー 870 kcal たんぱく質 34.9 g	チキンカレー 大根サラダ パインゼリー 牛乳 エネルギー 877 kcal たんぱく質 27.6 g	ごはん 擬製豆腐 肉じゃが 小松菜の磯和え 果物 牛乳 エネルギー 840 kcal たんぱく質 35.2 g	ごはん 豚肉のしょうが焼き 茎わかめのサラダ みそ汁 かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー 827 kcal たんぱく質 39.6 g	ごはん さつまいもコロッケ 野菜サラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 910 kcal たんぱく質 28.7 g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 鶏の照り焼き 凍り豆腐の卵とじ 小松菜のおかか和え みそ汁 ごまプリン・牛乳 エネルギー 878 kcal たんぱく質 47.4 g	ガパオライス パリパリサラダ レンズ豆のスープ 果物 牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 43.4 g	あんかけ焼きそば 五目豆 大根ときゅうりの韓国風漬け スープ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 830 kcal たんぱく質 35.3 g	焼鳥丼 大根と厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかマヨ和え 白菜スープ 果物 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 44.0 g	ごはん 魚のエスカベージュ かぼちゃの炊き合わせ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 864 kcal たんぱく質 39.2 g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん ミートボールシチュー コールスローサラダ グレープゼリー 牛乳 エネルギー 855 kcal たんぱく質 32.9 g	ごはん チキンピカタ ペンのトマト煮 大根サラダ 野菜スープ 果物・牛乳 エネルギー 888 kcal たんぱく質 40.5 g	麻婆丼 白菜の辛味漬け ひよこ豆のスープ 果物 牛乳 エネルギー 843 kcal たんぱく質 34.6 g	ごはん 魚のねぎ焼 水菜のわさび和え ポテトサラダ すまし汁 フルーツクリーム・牛乳 エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.6 g	ごはん 鶏肉のコーンフレーク揚げ きんぴらごぼう 小松菜の酢醤油和え 豆腐スープ ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 39.6 g

