

令和8年度

11月予定献立表

東京都立大崎高等学校

mon	tue	wed	thu	fri
2 ・牛乳 ・大豆入りかき揚げ丼 ・里芋と鶏肉の煮物 ・なめこ汁 エネルギー 867 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.4 g	3 文化の日 	4 まごわやさしいメニュー ・牛乳 ・栗ごはん ・魚の香味揚げ ・えのき和え ・ピリ辛豚汁 ・柿  エネルギー 759 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g	5 ・牛乳 ・麦ご飯 ・五目卵焼き ・金時豆の甘煮 ・ごまみそ和え ・あんかけ汁 エネルギー 706 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.9 g	6 ・牛乳 ・はちみつレモントースト ・ビーンズシチュー ・クルトンサラダ ・フルーツポンチ エネルギー 821 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 1.9 g
9 ・牛乳 ・麦ご飯 ・麻婆豆腐 ・豆もやしのナムル ・青のりポテト エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.9 g	10 ・牛乳 ・鮭のクリームスパゲティ ・スイートポテト ・フレンチサラダ  エネルギー 824 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.3 g	11 ・牛乳 ・菜飯 ・鶏みそおでん ・昆布和え ・みかん  エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g	12 ・牛乳 ・麦ご飯 ・いかフライ ・ひじきのいり煮 ・ゆず香漬け ・玉ねぎとしめじのみそ汁 エネルギー 720 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.7 g	13 岩手県郷土料理 ・牛乳 ・鶏ご飯 ・魚の南部焼き ・雑穀入り白和え ・芋の子汁 ・がんづき  エネルギー 845 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g
16 ・牛乳 ・麦ご飯 ・じゃが芋のカレー煮 ・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 764 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g	17 世界の料理 イタリア ・牛乳 ・フォカッチャ ・鶏肉のコレッタ ・イタリアンサラダ ・ズッパ・ディ・レグーミ ・紅茶のパナコッタ エネルギー 888 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 3.1 g	18 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 エネルギー 694 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.3 g	19  ・牛乳 ・中華五目ごはん ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g	20 遠足 
23 勤労感謝の日 	24 ・牛乳 ・麦ご飯 ・魚の山椒焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 759 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.7 g	25 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりと揚げ ・海そうサラダ ・みかん  エネルギー 783 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 4.8 g	26 地産地消献立 ・牛乳 ・ご飯 ・のりの佃煮 ・メジ入りおさかなつくね ・東京小松菜のおかかびたし ・豚汁 エネルギー 740 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g	27 ・牛乳 ・セルフブルコギバーガー ・グリーンサラダ ・卵入りわかめスープ ・フルーツヨーグルト エネルギー 837 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 38.6 g 食塩相当量 2.7 g
30 ・牛乳 ・スパイシーチキンカレーライス ・ライタサラダ ・りんご エネルギー 775 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g	  11月 エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal 			

予約開放日
10/1(木)予約締切日
10/16(金)