

給食献立表 令和7年11月分

世田谷泉高校

Ⅲ部

日	曜	A メニュー		予約締切日	栄養価	
4	火	吹き寄せごはん 牛乳 呉汁	鮭のホイル焼き 酢の物 果物	10/24 (金)	エネルギー	755 kcal
5	水	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ	スパニッシュオムレツ カレー風味サラダ 果物		たんぱく質	41.9 g
7	金	ご飯 牛乳 春雨スープ	豆腐の中華煮 ひじきサラダ フルーツきんとん		脂質	17.2 g
10	月	麦ごはん 牛乳 白菜スープ	鶏肉のレモン焼き わかめサラダ じゃがいものハニーサラダ	10/31 (金)	エネルギー	759 kcal
11	火	青椒肉絲(チンジャオロースー)丼 牛乳 わかめスープ	中華サラダ オレンジゼリー		たんぱく質	29.6 g
12	水	ご飯 牛乳 沢煮椀	豆腐の肉味噌あんかけ こんにゃくサラダ 果物		脂質	25.4 g
13	木	ご飯 牛乳 さつま汁	シシヤモと竹輪の磯辺揚げ ねぎのぬた 野菜のごま和え		エネルギー	778 kcal
14	金	ハヤシライス 牛乳 野菜スープ	フレンチサラダ チーズケーキ		たんぱく質	32.8 g
17	月	麦ごはん 牛乳 グラーシュ風スープ	鶏肉のコーンクリーム煮 ザワークラウト 果物	11/7 (金)	脂質	20.2 g
19	水	麦ごはん 牛乳 味噌汁	豚肉と厚揚げの炒め物 ポテトサラダ 白菜の香り漬け		エネルギー	727 kcal
20	木	ご飯 牛乳 かきたま汁	鶏の唐揚げ(葱ソース) 鉄骨サラダ 糸こんにゃくのピリ辛炒め		たんぱく質	27.2 g
21	金	ご飯 牛乳 豆乳キムチスープ	韓国風焼き肉 刻み昆布の炒め煮 果物		脂質	26.7 g
25	火	わかめごはん 牛乳 すまし汁	トビウオ入りさつま揚げ 青菜の中華和え 野菜の五目炒め		エネルギー	784 kcal
26	水	親子丼 牛乳 きのこ汁	ひじきのごまマヨネーズ和え スイートパンプキン	11/14 (金)	たんぱく質	36.7 g
27	木	メープルシロップトースト 牛乳 鮭のチャウダー	ブロッコリーのサラダ りんごゼリー		脂質	24.8 g
28	金	ドライカレーライス 牛乳 ほうれん草スープ	わかめサラダ カスタードプリン		エネルギー	844 kcal

世界の料理
(ドイツ)和食の日
(11/24)世界の料理
(カナダ)

☆11/24 和食の日：日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。

※献立は都合により、変更になることがあります。
締切日までに予約をしましょう。予約をしないと給食は食べられません。

