給食献立表 令和7年11月分 世田谷泉高校 皿部

日	曜	A メニュー			予約締切日	栄養価	
4		吹き寄せごはん	鮭のホイル焼き			エネルギー	755 kcal
		牛乳	酢の物	10/24 (金)		たんぱく質	41.9 g
		呉汁	果物		脂質	17.2 g	
5	水	麦ごはん	スパニッシュオムレツ		10/24	エネルギー	759 kcal
		牛乳	カレー風味サラダ			たんぱく質	29.6 g
		ミネストローネ	果物			脂質	25.4 g
7	金	ご飯	豆腐の中華煮		·— /	エネルギー	778 kcal
		牛乳	ひじきサラダ			たんぱく質	32.8 g
		春雨スープ	フルーツきんとん			脂質	20.2 g
10	月	麦ごはん	鶏肉のレモン焼き			エネルギー	727 kcal
		牛乳	わかめサラダ			たんぱく質	27.2 g
		白菜スープ	じゃがいものハニーサラダ			脂質	26.7 g
11	火	青椒肉絲(チンジャオロースー)丼				エネルギー	741 kcal
		牛乳	中華サラダ		10/31	たんぱく質	33.2 g
		わかめスープ	オレンジゼリー			脂質	17.9 g
12		ご飯	豆腐の肉味噌あんかけ			エネルギー	761 kcal
		牛乳	こんにゃくサラダ			たんぱく質	33.5 g
		沢煮椀	果物			脂質	24.1 g
13	木	ご飯	シシャモと竹輪の磯辺揚げ		·—·	エネルギー	784 kcal
		牛乳	ねぎのぬた			たんぱく質	36.7 g
		さつま汁	野菜のごま和え			脂質	24.8 g
14	金	ハヤシライス				エネルギー	844 kcal
		牛乳	フレンチサラダ			たんぱく質	28.8 g
		野菜スープ	チーズケーキ			脂質	34.2 g
17	月	麦ごはん	鶏肉のコーンクリーム煮	世界の 料理 (ドイツ)	11/7 (金)	エネルギー	854 kcal
		牛乳	ザワークラウト			たんぱく質	31.3 g
		グラーシュ風スープ	果物			脂質	27.8 g
19	水	麦ごはん	豚肉と厚揚げの炒め物			エネルギー	772 kcal
		牛乳	ポテトサラダ			たんぱく質	34.7 g
		味噌汁	白菜の香り漬け			脂質	27.8 g
20	木	ご飯	鶏の唐揚げ(葱ソース)			エネルギー	858 kcal
		牛乳	鉄骨サラダ			たんぱく質	34.7 g
		かきたま汁	糸こんにゃくのピリ辛炒め			脂質	32.6 g
21	金	ご飯	韓国風焼き肉			エネルギー	787 kcal
		牛乳	刻み昆布の炒め煮			たんぱく質	34.7 g
		豆乳キムチスープ	果物			脂質	29.3 g
25		わかめご飯	トビウオ入りさつま揚げ	和食の日 (11/24) 世界の 料理 (カナダ)	11/14 (金)	エネルギー	740 kcal
		牛乳	青菜の中華和え			たんぱく質	37.6 g
		すまし汁	野菜の五目炒め			脂質	21.7 g
26	水	親子丼	<u> </u>			エネルギー	815 kcal
		牛乳	ひじきのごまマヨネーズ和え			たんぱく質	35.5 g
		きのこ汁	スイートパンプキン			脂質	22.4 g
27		メープルシロップトースト				エネルギー	811 kcal
		牛乳	ブロッコリーのサラダ			たんぱく質	29.3 g
		鮭のチャウダー	りんごゼリー			脂質	34.8 g
28	金	ドライカレーライス				エネルギー	793 kcal
		牛乳	わかめサラダ			たんぱく質	29.6 g
		ほうれん草スープ	カスタードプリン			脂質	21.2 g

🖣 ☆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。
締め切り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。

