給食献立表　令和8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	
5	木	栗ごはん	鯖の塩焼き		10/23（金）	エネルギー	738 kcal
		牛乳	辛子酢和え			たんぱく質	38.2 g
		むらくも汁	切り干し大根煮			脂質	24.5 g
6	金	ハヤシライス				エネルギー	830 kcal
		牛乳	フレンチサラダ			たんぱく質	28.2 g
		野菜スープ	りんごとヨーグルトのケーキ			脂質	26.4 g
9	月	ご飯	豆腐の中華煮		10/30（金）	エネルギー	828 kcal
		牛乳	ひじきサラダ			たんぱく質	38.1 g
		海鮮卵スープ	黒ごまプリン			脂質	31.5 g
10	火	麦ごはん	鶏肉のレモン焼き			エネルギー	753 kcal
		牛乳	わかめサラダ			たんぱく質	32.8 g
		白菜スープ	チリコンカン			脂質	27.8 g
12	木	親子丼				エネルギー	747 kcal
		牛乳	ひじきのごまマヨネーズ和え			たんぱく質	33.2 g
		きのこ汁	果物			脂質	21.0 g
13	金	ご飯	鶏の唐揚げ（葱ソース）			エネルギー	845 kcal
		牛乳	鉄骨サラダ			たんぱく質	34.6 g
		かきたま汁	糸こんにゃくのピリ辛炒め			脂質	32.1 g
16	月	吹き寄せごはん	鮭のバターホイル焼き		11/6（金）	エネルギー	745 kcal
		牛乳	酢の物			たんぱく質	41.3 g
		呉汁	果物			脂質	17.6 g
17	火	カレーライス				エネルギー	891 kcal
		牛乳	ごまマヨネーズサラダ			たんぱく質	34.5 g
		豆腐と小松菜のスープ	フルーツヨーグルト			脂質	31.8 g
18	水	麦ごはん	鶏肉のコーンクリーム煮			エネルギー	847 kcal
		牛乳	ザワークラウト	世界の料理（ドイツ）		たんぱく質	30.6 g
		グラーシュ風スープ	果物			脂質	28.0 g
19	木	麦ごはん	豚肉と厚揚げの炒め物			エネルギー	791 kcal
		牛乳	ポテトサラダ			たんぱく質	34.0 g
		けんちん汁	果物			脂質	26.9 g
20	金	五穀ごはん	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ	勤労感謝の日（11/23）		エネルギー	811 kcal
		牛乳	ねぎのぬた			たんぱく質	35.8 g
		さつま汁	りんごゼリー			脂質	24.6 g
24	火	わかめご飯	手作りさつま揚げ	和食の日	11/13（金）	エネルギー	753 kcal
		牛乳	キャベツと厚揚げの煮物			たんぱく質	35.7 g
		和風サラダ	味噌汁			脂質	22.6 g
25	水	ご飯	豆腐の肉味噌あんかけ			エネルギー	772 kcal
		牛乳	こんにゃくサラダ			たんぱく質	34.3 g
		芋煮汁	果物			脂質	24.6 g
26	木	青椒肉絲（チンジャオロース）丼				エネルギー	736 kcal
		牛乳	中華サラダ			たんぱく質	32.0 g
		わかめスープ	オレンジゼリー			脂質	17.9 g
27	金	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	世界の料理（カナダ）		たんぱく質	28.7 g
		鮭のチャウダー	フルーツポンチ			脂質	34.6 g
30	月	麦ごはん	スパニッシュオムレツ		11/20（金）	エネルギー	754 kcal
		牛乳	カレー風味サラダ			たんぱく質	29.3 g
		ミネストローネ	果物			脂質	25.0 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。

