

給食献立表 令和6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	
1	金	カレーライス 牛乳 小松菜スープ	コールスロー フルーツヨーグルト	10/18 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質	831 kcal 29.6 g 24.9 g
5	火	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	10/22 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質	800 kcal 29.9 g 35.3 g
6	水	麦ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 味噌汁	鰯(いわし)のさんが焼き 海藻サラダ 果物		エネルギー たんぱく質 脂質	759 kcal 33.6 g 25.6 g
7	木	親子丼 牛乳 味噌汁	ごまマヨネーズサラダ ぐりとぐらのカステラ		エネルギー たんぱく質 脂質	851 kcal 36.4 g 29.3 g
8	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 田舎汁	かみかみ佃煮 がめ煮 カリボリ揚げ		エネルギー たんぱく質 脂質	812 kcal 33.8 g 21.7 g
11	月	ご飯 牛乳 さつま汁	鮭(さけ)の揚げ漬け 大根のそぼろ煮 切干し大根のサラダ	11/1 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質	780 kcal 38.5 g 20.6 g
14	木	こぎつねご飯 牛乳 豚汁	豆腐のステーキ おひたし 果物		エネルギー たんぱく質 脂質	820 kcal 36.3 g 28.4 g
15	金	ご飯 牛乳 豆乳キムチスープ	豚肉の韓国風焼肉 野菜炒め 刻み昆布の炒め煮 果物		エネルギー たんぱく質 脂質	806 kcal 35.4 g 28.7 g
18	月	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		エネルギー たんぱく質 脂質	780 kcal 32.8 g 20.3 g
19	火	キムチ炒飯 牛乳 わかめスープ	揚げ餃子 鉄骨サラダ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	11/8 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質	825 kcal 33.0 g 30.9 g
20	水	レンズ豆とトマトのスパゲティー 牛乳 かぶのスープ	マスタードドレッシングサラダ りんごのヨーグルトケーキ		エネルギー たんぱく質 脂質	815 kcal 34.7 g 24.7 g
21	木	麦ごはん 牛乳 かきたま汁	鶏肉と野菜のみそ炒め のりじゃが ごぼうサラダ		エネルギー たんぱく質 脂質	794 kcal 30.7 g 27.5 g
22	金	さつま芋ご飯 牛乳 すまし汁	ヒウオ入さつま揚げ 青菜の中華和え 野菜の五目炒め		エネルギー たんぱく質 脂質	732 kcal 35.8 g 20.0 g
25	月	ハヤシライス 牛乳 キャベツスープ	フレンチサラダ カスタードプリン	11/15 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質	849 kcal 30.3 g 27.5 g
26	火	麦ごはん 牛乳 グラシュー風スープ	鶏肉のコーンクリーム煮 ザワークラウト 果物		エネルギー たんぱく質 脂質	833 kcal 29.8 g 26.5 g
27	水	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ	スパニッシュオムレツ きのこのマリネ ポテトサラダ		エネルギー たんぱく質 脂質	826 kcal 27.0 g 34.0 g
28	木	麦ごはん 牛乳 味噌汁	豚肉と厚揚げの炒め物 チーズ入り芋餅 フルーツカクテル		エネルギー たんぱく質 脂質	824 kcal 37.6 g 25.3 g
29	金	吹き寄せご飯 牛乳 呉汁	鯖(さば)の香味焼き 酢の物 果物		エネルギー たんぱく質 脂質	773 kcal 38.2 g 21.3 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
実りの季節である秋に、豊かな「自然」に感謝をして日本の食文化を味わいたいですね♪

※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。

