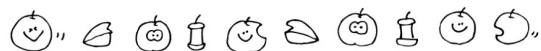
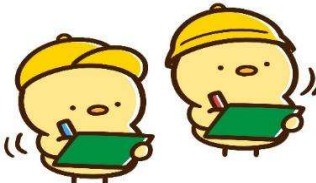
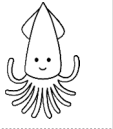


令和8年度



11月予定献立表

都立総合工科高校
定時制課程

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 【校外学習】6日	予約締切
中華丼 揚げしそ餃子 もずく中華スープ 南瓜豆乳プリン 	 文化の日	ごはん 鶏と野菜の利久煮 生姜風味のピリ辛お浸し 白菜の味噌汁 きなこ白玉 	シーフードピラフ ほうれん草のキッシュ 風卵焼き グリーンサラダ さつまいもスープ 		10/23 (金) 18:30
エネルギー 818 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.5 g 脂質 25.8 g		エネルギー 803 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.4 g 脂質 23.1 g	エネルギー 797 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 37.4 g 脂質 29.2 g		
9日	10日	11日★鮭の日★	12日	13日	★注意★ 10/29 (木) 18:30
チゲうどん 海鮮チヂミ チョレギサラダ 花菜-ファチェ (ザ・加酢寒天のフル-味-ンチ) 	ツナ玉ケチャプライス ミルクスープ 豆とブロッコリーのサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりとしらすの粉ふき芋 厚揚げスープ 明日葉のチーズケーキ 	もち麦ごはん かぼちゃ麻婆豆腐 中華春雨サラダ 中華風コーンスープ 果物(柿) 	ガーリックライス 白身魚のプロバンスソース リヨネーズポテト 蕪のフレンチサラダ カリフラワーのポタージュ 	
エネルギー 764 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 29.9 g 脂質 20.7 g	エネルギー 820 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.7 g 脂質 28.0 g	エネルギー 850 kcal 食塩相当量 2.2 g たんぱく質 36.7 g 脂質 30.9 g	エネルギー 840 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.9 g 脂質 24.9 g	エネルギー 836 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.5 g 脂質 27.4 g	
16日	17日○蓮根の日○	18日	19日	20日★ピザの日★	11/6 (金) 18:30
豚きつね丼 野菜の白和え かき玉汁 牛乳寒天フルーツのせ 	もち麦ごはん ししゃもの海苔チー揚げ 蓮根の金平 野菜の芥子ドレ和え じゃがバター味噌汁 	醤油じゃこ菜飯 鶏肉の治部煮 豆腐とほうれん草のみぞれ汁 笹身とキャベツの梅マヨ和え 果物(みかん) 	ごはん A: じゃがいもコロケ B: かぼちゃコロケ 小松菜と干し海老のピリ辛炒め きのこのスープ 帆立の大根サラダ 		
エネルギー 841 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.7 g 脂質 27.2 g	エネルギー 754 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 26.6 g 脂質 23.9 g	エネルギー 779 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.8 g 脂質 22.8 g	エネルギー 832 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 28.2 g 脂質 27.6 g		
23日	24日★和食の日★	25日	26日◆鉄の日◆	27日	11/13 (金) 18:30
 勤労感謝の日	ごはん ぶりの照り焼き 大豆の五目煮 しらすと海苔のサラダ さつま芋のごま味噌汁、果物(りんご) 	たらこクリームスパゲティ りんごとくるみのサラダ 豆と麦のミネストローネ バナナとココアのクラフティ 	ジョア (マスカット) 十勝豚丼 道産子汁 いももち 果物(みかん) 	もち麦ごはん スンドゥブチゲ いかのピリ辛香味焼き もやしのナムル 牛乳寒天黒蜜がけ 	
エネルギー 834 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 36.2 g 脂質 27.9 g	エネルギー 824 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.2 g 脂質 28.6 g	エネルギー 781 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 29.5 g 脂質 18.8 g	エネルギー 773 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 38.5 g 脂質 21.4 g		
30日	 11月24日は「和食の日」 和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは単にある料理が登録されたのではなく、和食という「食文化」自体が登録されたのです。米飯を中心に、旬の食材を取り入れた料理や和食の作法などすべてが含まれます。「wasyoku」は世界で通じる単語となっています。 「まごはやさしい」は和食・健康食のキーワードです。バランスよくとることが望ましい食品の頭文字です。和食の日献立には「まごはやさしい」の食材が全て使われています。どれがその食材なのか考えながら食べてみてください。				★注意★ 11/19 (木) 18:30
鰯の蒲焼き丼 大根とわかめの酢の物 飛鳥鍋風汁 柚子ゼリー 					
エネルギー 827 kcal 食塩相当量 2.0 g たんぱく質 34.2 g 脂質 25.4 g					

※牛乳は26日を除き毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。