

令和5年

11月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金		
				1		2		3	文化の日	
				麻婆豆腐丼 中華スープ キャベツの中華漬け ふかし芋 <small>エネルギー：785kcal／蛋白質：33.4g／脂質：24.7g</small>		ごはん 沢煮碗 鯖のごまみそ焼き おかかあえ かぼちゃの煮物 <small>エネルギー：786kcal／蛋白質：36.4g／脂質：25.9g</small>		 この週の 予約締切日は 10月20日(金)		
6		7		8		9		10		
ごはん 卵とコーンのスープ 八宝菜 じゃがいもの香味揚げ <small>エネルギー：792kcal／蛋白質：34.0g／脂質：24.2g</small>		さつまいもごはん 呉汁 ししゃもフライ ごまあえ ぶどうゼリー <small>エネルギー：813kcal／蛋白質：30.6g／脂質：24.4g</small>		鶏ごぼうピラフ ミネストローネ ツナとキャベツの和風サラダ コーヒー牛乳かん <small>エネルギー：785kcal／蛋白質：30.8g／脂質：22.6g</small>		スパゲティクリームソース 野菜スープ パンプキンサラダ 果物 <small>エネルギー：841kcal／蛋白質：31.5g／脂質：34.1g</small>		高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 磯辺あえ 抹茶ババロア <small>エネルギー：817kcal／蛋白質：32.8g／脂質：29.4g</small>		この週の 予約締切日は 10月27日(金)
13		14		15		16		17		
鮭のちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 小松菜のゆず和え さつまいもごま団子 <small>エネルギー：800kcal／蛋白質：31.1g／脂質：21.3g</small>		ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ ひじきと大豆の炒め煮 <small>エネルギー：799kcal／蛋白質：38.2g／脂質：25.6g</small>		ハニーレモントースト ポークビーンズ コールスロー フルーツヨーグルト <small>エネルギー：818kcal／蛋白質：31.1g／脂質：33.0g</small>		ごはん クラムチャウダー たらのマヨパン粉焼き チーズサラダ 果物 <small>エネルギー：823kcal／蛋白質：36.6g／脂質：30.2g</small>		 この週の 予約締切日は 11月2日(木)		
20		21		22		23	勤労感謝の日	24		
ビビンバ わかめスープ もちもちポテト 果物 <small>エネルギー：802kcal／蛋白質：29.1g／脂質：26.8g</small>		五目おこわ すまし汁 わかさぎとじゃが芋の南蛮漬け フルーツ白玉 <small>エネルギー：820kcal／蛋白質：32.1g／脂質：20.0g</small>		ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ わかめサラダ 切干大根洋風煮 <small>エネルギー：819kcal／蛋白質：38.5g／脂質：26.1g</small>				わかめごはん 吉野汁 いかの香味焼き ごま酢和え 大学芋 <small>エネルギー：788kcal／蛋白質：31.5g／脂質：18.7g</small>		この週の 予約締切日は 11月10日(金)
27		28		29		30				
鶏肉のきつね丼 みそ汁 もやしの甘酢和え 手作り八つ橋 <small>エネルギー：846kcal／蛋白質：35.6g／脂質：21.2g</small>		まいたけごはん 石狩汁 擬製豆腐 かぶの柚子漬け 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ <small>エネルギー：793kcal／蛋白質：35.2g／脂質：25.2g</small>		ごはん 春雨スープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 果物 <small>エネルギー：797kcal／蛋白質：32.6g／脂質：21.8g</small>		ごはん みそ汁 いわしの蒲焼き お浸し さつまいものレモン煮 <small>エネルギー：804kcal／蛋白質：29.0g／脂質：22.5g</small>		 この週の 予約締切日は 11月17日(金)		

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。