

令和7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		
3		4		5		6		7		
文化の日		墨蔵なし				墨なし		立冬		
		豚すき丼 みそ汁 五目きんぴら 磯辺和え お月見団子～小豆添え～ 		ごはん 卵とコーンのスープ 回鍋肉 中華サラダ マーラーカオ 		ごはん 吉野汁 ぶりのたれカツ こんにゃくサラダ 黒ごまババロア 		ごはん クラムチャウダー ロールキャベツ (コンソメ) ビーンズサラダ 果物 		この週の 予約締切日は
エネルギー：775kcal／蛋白質：35.4g／脂質：18.0g		エネルギー：856kcal／蛋白質：34.7g／脂質：24.8g		エネルギー：921kcal／蛋白質：36.3g／脂質：39.4g		エネルギー：790kcal／蛋白質：31.7g／脂質：26.1g		10月24日(金)		
10		11		12		13		14		
ごはん さつまい 五目卵焼き 梅肉和え 筑前煮 		ごまごはん 野菜汁 鮭の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 大学いも 		大豆いりドライカレー きのこスープ パリパリれんこんサラダ かぼちゃドーナッツ 		五目あんかけ焼きそば ワンタンスープ もやしの甘酢あえ フルーツ入り牛乳かん 		ごはん 龍馬も愛したしゃも鍋風 竹輪の磯辺揚げ 生姜いり浅漬け 果物 		この週の 予約締切日は
エネルギー：765kcal／蛋白質：36.3g／脂質：21.6g		エネルギー：787kcal／蛋白質：35.4g／脂質：18.0g		エネルギー：892kcal／蛋白質：26.9g／脂質32.9g		エネルギー：739kcal／蛋白質：34.9g／脂質：24.8g		エネルギー：760kcal／蛋白質：30.2g／脂質：22.1g		10月31日(金)
17		18		19		20		21		
クッパ チョレギサラダ いもと大豆の磯辺揚げ アップルゼリー 		きなこ揚げパン 秋のクリームシチュー フレンチサラダ 果物 		ひつまぶし風/おだし 即席漬け じゃがいものそぼろ煮 秋の白玉あんみつ 		鯖飯 僧兵汁 鶏肉のから揚げ するっぽ (大根の炒り煮) 果物 		鶏ごぼうピラフ ミルクスープ チーズオムレツ ごまドレサラダ コーヒー牛乳かん 		この週の 予約締切日は
エネルギー：708kcal／蛋白質：23.9g／脂質：23.0g		エネルギー：891kcal／蛋白質：31.2g／脂質：3.1g		エネルギー：905kcal／蛋白質：30.6g／脂質：17.2g		エネルギー：890kcal／蛋白質：47.5g／脂質：33.2g		エネルギー：814kcal／蛋白質：32.2g／脂質：31.5g		11月7日(金)
24		25		26		27		28		
勤労感謝の日 		さつまいもごはん えびしんじょうのお吸い物 さわらの幽庵焼き かぶのゆず漬け 抹茶ババロア 		ビビンバ わかめスープ にらチヂミ 杏仁豆腐 		ハーフターメリックライス 手作りオニオンバーコンパン ポークビーンズ フレンチサラダ フルーツヨーグルト 		鶏肉のきつね丼 みそ汁 ゆかりあえ 黒蜜きなこ白玉 		この週の 予約締切日は
エネルギー：786kcal／蛋白質：43.1g／脂質：18.7g		エネルギー：768kcal／蛋白質：28.0g／脂質：25.0g		エネルギー：887kcal／蛋白質：38.2g／脂質：27.6g		エネルギー：790kcal／蛋白質：38.2g／脂質：27.6g		11月14日(金)		
11月は、 A・B献立（セレクト給食）はお休みです！		11月24日は、「いい日本食」で「和食の日」！ 翌日の25日は、旬の食材をとりいれだしをきかせた ザ和食な献立が登場します。 ユネスコ無形文化遺産にもなっている和食の魅力をお届けできるとよいなと思います。								

※天候や入荷の都合により、メニューが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、毎日牛乳が付きます。