

令和8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	
2 (蔵なし)		3 文化の日		4 どこに旅する? ★アメリカ		5		6	
家常豆腐丼 春雨スープ キャベツの中華漬け じゃがいもの香味揚げ ほうじ茶ミルクプリン エネルギー：820kcal／蛋白質：30.0g／脂質：27.4g				セルフハンバーガー 付け合わせポイルキャベツ 青のりポテト コーンチャウダー 果物 エネルギー：713kcal／蛋白質：31.7g／脂質：33.2g		ごはん すまし汁 ひとくちさんまの筒煮 季節の小鍋～もみじおろしポン 五目きんぴら 品種A エネルギー：817kcal／蛋白質：36.0g／脂質：29.8g		ごはん わかめスープ 回鍋肉 梅ドレ大根サラダ ごま団子 品種B エネルギー：828kcal／蛋白質：33.8g／脂質：22.9g	
10月22日(木)		新米食べ比べ①回目							
9 (墨なし) コーンピラフ オニオンスープ わかめサラダ ししゃもフライ コーヒー牛乳かん エネルギー：819kcal／蛋白質：25.8g／脂質：32.2g		10 ごはん 鮭の西京焼き 呉汁 なめ茸あえ かぼちゃのいとこ煮 品種A エネルギー：723kcal／蛋白質：37.4g／脂質：14.9g		11 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ オレンジゼリー 品種B エネルギー：784kcal／蛋白質：35.7g／脂質22.3g		12 ごはん 春雨スープ 八宝菜 海藻サラダ 杏仁豆腐 品種A エネルギー：738kcal／蛋白質：30.6g／脂質：23.1g		13 ごはん クラムチャウダー コンソメロールキャベツ ビーンズサラダ 果物 品種B エネルギー：742kcal／蛋白質：27.7g／脂質：23.1g	
10月29日(木)		新米食べ比べ②回目		新米食べ比べ③回目					
16 ピピンバ～お好み辛みソース ワンタンスープ 中華サラダ アップルゼリー エネルギー：763kcal／蛋白質：28.5g／脂質：24.1g		17 カレーうどん 白菜の浅漬け もちもちチーズポテト 抹茶ババロア エネルギー：756kcal／蛋白質：26.1g／脂質：25.3g		18 わかめごはん みそ汁 擬製豆腐 肉じゃが 即席漬け エネルギー：773kcal／蛋白質：37.7g／脂質：23.9g		19 偉人と食べる「坂本龍馬」 ごはん 龍馬も愛したシヤモ鍋風 なすのみそ田楽 ごまあえ 黒蜜きなこ白玉 エネルギー：765kcal／蛋白質：28.6g／脂質：19.1g		20 (墨なし) ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ～油淋鶏ソース～ こんにやくサラダ さつまいものカラメリゼ エネルギー：830kcal／蛋白質：31.1g／脂質：28.2g	
11月5日(木)									
23 勤労感謝の日 		24 和食の日献立 ごはん (品種は投票で決定！) すまし汁 ぶりのみそ漬け/野菜のうま煮 キャベツの浅漬け 抹茶寒天の 黒蜜きなこがけ エネルギー：749kcal／蛋白質：32.8g／脂質：22.0g		25 祝おう！11月の誕生日！ 三色丼 みそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 秋の白玉あんみつ エネルギー：829kcal／蛋白質：30.4g／脂質：22.5g		26 ごはん 春雨スープ チンジャオロース 海藻サラダ 黒ごまババロア エネルギー：777kcal／蛋白質：30.6g／脂質：27.1g		27 チリビーンズライス ジュリエンヌスープ バジルサラダ アップルパイ エネルギー：755kcal／蛋白質：25.9g／脂質：26.5g	
11月12日(木)									
30 ポークカレーライス きのこスープ ひじきサラダ コーヒーゼリー エネルギー：903kcal／蛋白質：29.7g／脂質：32.2g		11月の 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。 また、この日には食べ比べ企画で皆さんが選んだお米が登場します！お楽しみに！				11月19日(木)	

※天候や入荷の都合により、メニューや食材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。