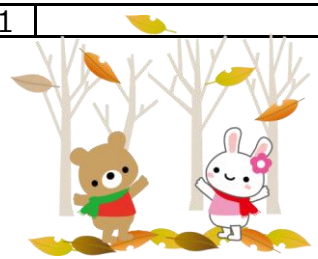
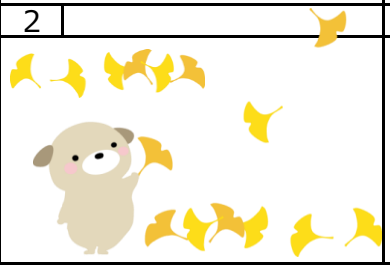
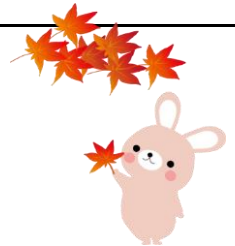
令和3年　11月 予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
1 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 エネルギー：756kcal／蛋白質：31.7g／脂質：22.0g	2 まいたけごはん 石狩汁 擬製豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 果物 エネルギー：766kcal／蛋白質：33.6g／脂質：24.5g	3 **文化の日** 	4 麻婆豆腐丼 中華スープ キャベツの中華漬け マーラーカオ エネルギー：827kcal／蛋白質：34.2g／脂質：28.5g	5 さつまいもごはん 呉汁 ししゃもフライ ごまあえ 果物 エネルギー：776kcal／蛋白質：30.2g／脂質：24.7g	この週の予約締切日は 10月22日(金)
8 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 ブルーベリーヨーグルトゼリー エネルギー：772kcal／蛋白質：28.7g／脂質：20.3g	9 ごはん 沢煮碗 鯖のごまみそ焼き おかかあえ 大学芋 エネルギー：849kcal／蛋白質：35.0g／脂質：28.3g	10 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 エネルギー：766kcal／蛋白質：31.7g／脂質：30.4g	11 ごはん 春雨スープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 果物 エネルギー：774kcal／蛋白質：31.7g／脂質：21.7g	12 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 磯辺あえ フルーツ入り牛乳かん エネルギー：773kcal／蛋白質：32.3g／脂質：24.9g	この週の予約締切日は 10月29日(金)
15 鮭のちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 小松菜のゆず和え あずき白玉 エネルギー：786kcal／蛋白質：32.4g／脂質：15.0g	16 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 エネルギー：786kcal／蛋白質：37.9g／脂質：25.5g	17 ガーリックトースト ポークビーンズ 小松菜サラダ オレンジゼリー エネルギー：785kcal／蛋白質：30.8g／脂質：32.6g	18 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 エネルギー：798kcal／蛋白質：29.1g／脂質：21.8g	19 ビビンバ わかめスープ もちもちポテト エネルギー：767kcal／蛋白質：30.2g／脂質：28.6g	この週の予約締切日は 11月5日(金)
22 ごはん クラムチャウダー 秋鮭のパン粉焼き チーズサラダ 果物 エネルギー：807kcal／蛋白質：38.8g／脂質：24.6g	23 **勤労感謝の日** 	24 カレーライス きのこスープ フレンチサラダ エネルギー：813kcal／蛋白質：25.8g／脂質：28.0g	25 ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ わかめサラダ エネルギー：764kcal／蛋白質：35.2g／脂質：25.0g	26 栗入り五目おこわ すまし汁 わかさぎの和風マリネ ごまドレサラダ ぶどうゼリー エネルギー：766kcal／蛋白質：30.1g／脂質：20.9g	この週の予約締切日は 11月12日(金)
29 わかめごはん 吉野汁 いかの香味焼き 五目金平 なめらかプリン エネルギー：784kcal／蛋白質：36.3g／脂質：23.1g	30 鶏肉のきつね丼 みそ汁 もやしの甘酢和え フルーツヨーグルト エネルギー：773kcal／蛋白質：36.1g／脂質：22.5g	1 	2 	3 	この週の予約締切日は 11月19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。