

令和8年

11月



献立表

東京都立砂川高等学校



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	予約締切日
芸術鑑賞教室 	文化の日 	文化の日メニュー わかめご飯 菊花蒸し 青のり豆ポテト 吉野汁 果物 (818 kcal / 29.6 g)	ボランティアの日 	 ドライカレー ブロッコリーサラダ かぶのスープ パインヨーグルト (778 kcal / 29.6 g)	10/23 (金)
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	予約締切日
 麦ごはん エビチリ豆腐 ナムル 春雨のスープ さつま芋とりんご煮 (721 kcal / 25.5 g)	 ミルクパン ハンバーグデミグラスソース スパイシーポテト ほうれんそうのサラダ ジュリエンスープ (747 kcal / 31.9 g)	11月11日 鮭の日 北海道メニュー ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごま和え どさんこ汁 果物 (744 kcal / 34.7 g)	 雑穀ごはん ポークチャップ 粉吹き芋 大根とじゃこの和風サラダ みそ汁 (721 kcal / 35.7 g)	 ひじきご飯 ししゃもの青のり揚げ 五目きんぴら みそ汁 黒ゴマプリン (839 kcal / 32.5 g)	10/30 (金)
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	予約締切日
 ごはん 魚の香味ソースがけ 春雨とひき肉の炒め物 こんにゃくごま酢和え トマトと卵の中華スープ (765 kcal / 36.0 g)	 ごはん チキンカツ かぼちゃのバター焼き 小松菜の和え物 根菜のごま汁 (819 kcal / 38.9 g)	 スパゲティミートソース ツナサラダ たまごスープ カフェオレゼリー (783 kcal / 36.9 g)	 麦ごはん すき焼き風煮 野菜の辛子しょうゆ和え みそ汁 (750 kcal / 32.9 g)	 チリコンカンライス ガーリックポテト カリフラワースープ 果物 (791 kcal / 32.3 g)	11/6 (金)
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	予約締切日
勤労感謝の日 	和食の日(24日) ごはん 魚の幽庵焼き 五目野菜炒め のっぺい汁 バナナヨーグルト (701 kcal / 32.1 g)	 中華丼 大豆とさつま芋の甘辛和え アーモンド入り海藻サラダ 青菜とコーンのスープ (808 kcal / 41.8 g)	 ごはん ぎせい豆腐 塩肉じゃが 茎わかめとツナ みそ汁 (705 kcal / 28.5 g)	 冬野菜ピラフ 鶏肉のチーズパン粉焼き 豆と野菜のマリネ ポトフ 果物 (826 kcal / 32.9 g)	11/13 (金)
30 (月)					予約締切日
 ごはん ヤンニョムチキン 粉吹き芋 カリカリじゃこサラダ 中華風卵スープ (729 kcal / 30.6 g)	 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと 食器を正しく並べま しょう 「いただきます」「ごちそう さま」を心を込めて言いま しょう お箸を正しく使いま しょう 地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ ましょう				11/13 (金)

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 * 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)