

令和7年

11月



献立表

東京都立砂川高等学校



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	予約締切日
文化の日 	ボランティアの日 	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)	ごはん 魚の南部焼き 豚肉と里芋の炒め煮 みそ汁 果物 (765 kcal / 32.6 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 (761 kcal / 32.2 g)	10/24 (金)
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	予約締切日
ごはん のりの佃煮 高野豆腐の卵とじ 小松菜のあえ物 さつま汁 (746 kcal / 35.2 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 (805 kcal / 41.7 g)	ご飯 魚の幽庵焼き 野菜のごま和え のっぺい汁 和風パンナコッタ (802 kcal / 31.1 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 (749 kcal / 32.8 g)	芸術鑑賞教室 	10/31 (金)
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	予約締切日
ご飯 魚の香味ソースがけ 塩昆布きゃべつ 春雨とひき肉の炒め物 トマトと卵の中華スープ (729 kcal / 34.4 g)	ごはん チキンカツ 切干大根の炒め煮 根菜のごま汁 (828 kcal / 39.0 g)	たらこスパゲティ ツナサラダ 卵スープ 小松菜ケーキ (723 kcal / 33.7 g)	ひじきご飯 ししゃもの青のり揚げ 生揚げのみそ炒め すまし汁 (834 kcal / 36.7 g)	ドライカレー ブロッコリーサラダ かぶのスープ りんごゼリー (782 kcal / 27.8 g)	11/7 (金)
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	予約締切日
振替休日 	和食の日(24日) ご飯 ぎせい豆腐 かぼちゃの煮物 茎わかめとツナのあえ物 みそ汁 果物 (719 kcal / 26.5 g)	冬野菜ピラフ 鶏肉のチーズパン粉焼き ポトフ ぶどうゼリー (799 kcal / 29.8 g)	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 (720 kcal / 25.5 g)	ご飯 あじの南蛮漬け 塩肉じゃか みそ汁 (748 kcal / 30.1 g)	11/14 (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)

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

