

11月 こんだてひょう



令和8年11月

都立豊島高等学校

月	火	水	木	金	備考
2日	3日	4日	5日	6日	
ビビンバ丼 きのこ鶏肉の和え物 みそチゲスープ 果物(りんご)	 文化の日	押麦ごはん 麻婆豆腐 ひじきと春雨の中華サラダ 中華コンスープ	スパゲティミートソース 押麦と野菜スープ フルーツヨーグルト	人社体験活動、秋季遠足	この週の 予約締切日は 10月22日(木) ※ご注意ください。
1食分 - 755 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g		1食分 - 768 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	1食分 - 764 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.1 g		
9日	10日	11日	12日	13日	
ご飯 いかの照り焼き 茎わかめと切干大根のきんぴら じゃがいものそぼろ和え 打ち豆汁	ご飯 鶏と魚肉のすり身揚げ ゆかり和え かき玉汁(わかめ) 果物(温州みかん)	ガパオライス 豆苗とピーナッツのタイ風サラダ フォー マンゴーヨーグルトゼリー	ツナとコーンのピラフ スペイン風オムレツ 野菜サラダ 野菜の加熱スープ ジョア	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ 白和え 刻み昆布の炒め煮 秋野菜豚汁	この週の 予約締切日は 10月29日(木)
1食分 - 679 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g	1食分 - 710 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g	1食分 - 746 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g	1食分 - 775 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.3 g	1食分 - 768 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.1 g	
16日	17日	18日	19日	20日	
ご飯 かじきのつつみ揚げ ひじきとおからの旨煮 煮浸し みそ汁(キャベツ)	ご飯 卵焼き もずく酢 さつまいものころころ揚げ みそ汁(油揚げ・キャベツ・マツタケ)	粒麦ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 海藻と大根のトマトドレサラダ かぼちゃのミルク煮 みそ汁(インゲン・マツタケ)	ご飯 魚の山椒焼き 青菜の和え物 鶏ごぼう汁 芋ようかん	ポークきのこカレーライス 大根とじゃこのサラダ ひよこ豆のスープ	この週の 予約締切日は 11月5日(木)
1食分 - 756 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.6 g	1食分 - 769 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g	1食分 - 717 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g	1食分 - 721 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g	1食分 - 808 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.7 g	
23日	24日	25日	26日	27日	
 勤労感謝の日	海苔ごまご飯 揚げだし豆腐 白滝とごぼうの炒り煮 しらす浸し みそ汁(かぶ・油揚げ)	ご飯 鶏肉のトマトソース きのこの焼きマリネ クラムチャウダー	親子丼 糸寒天の和え物 大豆とじゃこの甘辛揚げ みそ汁(あさり・わかめ・ねぎ)	ジャージャー麺 白菜のトロみスープ 大学いも	この週の 予約締切日は 11月12日(木)
	1食分 - 800 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.4 g	1食分 - 823 kcal たんぱく質 33 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.5 g	1食分 - 826 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 4.1 g	1食分 - 813 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.2 g	
30日				給食予約システムQRコード	
ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが 磯香和え みそ汁(かぶ・油揚げ)				スマートフォン 	この週の 予約締切日は 11月19日(木)
1食分 - 820 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.4 g					

※牛乳は、12日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。