

[平成29年11月 献立表]

都立荒川工業高等学校

月	火	水 1日	木 2日	金 3日	
	お知らせ 印は、リクエストです。 荒川工業高校の皆のリクエストをお待ち しています。一食400円でできる献立 お待ちしております。	牛乳 ご飯 鶏肉の石垣揚げ ほうれん草としめじ炒め なめこと豆腐のみそ汁	給食なし	給食なし	この週の 予約締切日は 10月20日(金) です
		エネルギー 963 kcal たんぱく質 45.2 g 脂質 41.2 g 食塩相当量 4.4 g			
6日	7日	8日	9日	10日	
牛乳 エビシチューライス コルスローサラダ アンニン豆腐 むらくも汁	牛乳 ご飯 豚肉の野菜ロール巻き ジャーマンポテト 豆腐ともやしのみそ汁 柿	牛乳 ご飯 ミックスフライ チーズサラダ 鶏つくねのスープ	牛乳 ご飯 八宝菜 大根とクラゲの和え物 四川スープ	牛乳 スパゲティボンゴレ アボガドサラダ 三色のスープ フルーツみつ豆	この週の 予約締切日は 10月27日(金) です
エネルギー 973 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 964 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 887 kcal たんぱく質 45.7 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 938 kcal たんぱく質 46.3 g 脂質 38.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 917 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 2.8 g	
13日	14日	15日	16日	17日	
牛乳 豚肉ビビンバ チーズの白和え 胡瓜のキムチ和え 里芋とごぼうのみそ汁	牛乳 シーフードカレー 竹輪の和風サラダ オニオンスープ アップルかん	牛乳 ご飯 魚のフライタルタルソース グリーンサラダ 白菜ときぬさやのみそ汁	牛乳 ご飯 豚肉のキムチ炒め あさりとわけぎのヌタ かぶとはんぺんのすまし汁	牛乳 ご飯 A きつねうどん B カレー南蛮メン ミモザサラダ 桃のヨーグルトかけ	この週の 予約締切日は 11月2日(木) です
エネルギー 954 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 902 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 959 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 42.3 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1046 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.2 g	
20日	21日	22日	23日	24日	
牛乳 ご飯 蒸し鶏のバンバンソース 切り干しナムル 卵豆腐そぼろあんかけ 白菜のスープ	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ漬焼き イカと野菜のごま和え にら卵のスープ	牛乳 ご飯 カニクリームコロッケ かにとキャベツのサラダ しじみのみそ汁 オレンジ	給食なし	牛乳 スパゲティ・ミートソース ホタテサラダ ベジタブルスープ りんご	この週の 予約締切日は 11月10日(金) です
エネルギー 839 kcal たんぱく質 49.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 923 kcal たんぱく質 50.6 g 脂質 36.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 947 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 802 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 4.1 g	
27日	28日	29日	30日		
牛乳 ご飯 生揚げ肉詰め煮 タコと野菜のごま和え 椎茸とじゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳・ご飯 A 豚肉入りラタトゥユ B 鯖のんにく焼き 人参と芋の付け合わせ 茸のおろしあえ 小松菜と葱のすまし汁	牛乳 ご飯 豚肉のケチャップ煮 人参とさやの付け合わせ 豆腐とみつ葉のみそ汁 柿	牛乳 ご飯 にんにくの茎と豚肉炒め マセドアンサラダ 豆腐と長葱のみそ汁		この週の 予約締切日は 11月17日(金) です
エネルギー 836 kcal たんぱく質 45.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 970 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 1018 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 4.9 g		

\* 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。牛乳は原則として毎日つきます。