

令和2年

11 月 予定献立表

都立荒川工業高等学校

月	火	水	木	金	土
2	3 文化の日	4	5	6 A・B献立	7
牛乳 ご飯 かき玉汁 鶏肉の味噌漬け焼き 茹で野菜 コーンソテー フライドポテトサラダ 796 kcal 食塩3.1 g		牛乳 ご飯 みそ汁 豆腐五目炒め ささみごまネーズサラダ 833 kcal 食塩3.2 g	牛乳 ガーリックライス 白菜クリームシチュー わかめサラダ くだもの 833 kcal 食塩3 g	牛乳 ご飯 みそ汁 A:いかケチャップ煮 B:鶏肉ケチャップ煮 中華サラダ 829 kcal 食塩4.6 g	この週の 予約締切日は 10月23日(金)
9	10	11	12	13	14
牛乳 カレーライス 大根青菜スープ フレンチサラダ くだもの 937 kcal 食塩4.3 g	牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉広東風焼き もやしにらソテー ポテトサラダ 842 kcal 食塩3.1 g	牛乳 ご飯 お吸い物 豚肉と生揚げの味噌炒め 和風サラダ 白玉きなこ 897 kcal 食塩3.3 g	牛乳 ご飯 みそ汁 ししゃも南蛮漬け 凍り豆腐里芋煮物 ゆずこしょう漬け 826 kcal 食塩4.2 g	牛乳 タコライス 白菜スープ オーロラサラダ フルーツゼリー 854 kcal 食塩3.1 g	この週の 予約締切日は 10月30日(金)
16	17	18	19 A・B献立	20	21
牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 もやしツナサラダ 757 kcal 食塩3.8 g	牛乳 ソース焼きそば 中華スープ チーズポテト フルーツポンチ 836 kcal 食塩3.2 g	牛乳 ご飯 みそ汁 かじきの香味焼き 肉じゃが 野菜くるみ和え 868 kcal 食塩4.3 g	牛乳 A:ターメリックライス B:ナン ドライカレー 野菜スープ かぶとりんごのサラダ 822 kcal 食塩2.9 g	牛乳 ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 野菜ごま酢和え くだもの 802 kcal 食塩4.1 g	この週の 予約締切日は 11月6日(金)
23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
 勤労感謝の日	牛乳 黒砂糖パン はちみつ コーンポタージュ 白身魚のピザ焼き 野菜洋風うま煮 888 kcal 食塩4.6 g	牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉マスタード焼き いんげんコーンソテー きのこサラダ 856 kcal 食塩3.5 g	牛乳 じゃこ高菜ご飯 みそ汁 千草焼き 五目大豆煮 くだもの 833 kcal 食塩3.9 g	牛乳 ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋バター炒め コールスローサラダ 945 kcal 食塩3.9 g	この週の 予約締切日は 11月13日(金)
30 B級グルメ	1	2	3	4	12/5
牛乳 あんかけスパ かぶエリンギスープ ごぼうサラダ 牛乳かん 928 kcal 食塩3.1 g					この週の 予約締切日は 11月20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。

令和2年

12

月予定献立表

都立荒川工業高等学校

月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4 A・B献立	5
	牛乳 ご飯 みそ汁 じゃが芋チリソース 春雨サラダ 820 kcal 食塩3.8 g	牛乳 ご飯 みそ汁 銀だら煮付け 肉豆腐 野菜ごま和え 932 kcal 食塩4.2 g	牛乳 ホットドッグ ホワイトシチュー わかめサラダ くだもの 963 kcal 食塩4.1 g	牛乳 ご飯 みそ汁 A:いかの香味焼き B:鶏肉の香味焼き 野菜ソテー 南瓜サラダ 796 kcal 食塩3.9 g	この週の 予約締切日は 11月20日(金)
7	8	9	10 早出し	11 早出し	12
牛乳 すみちゃんカレー トマトスープ ミモザサラダ くだもの 849 kcal 食塩4.8 g	牛乳 ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 茹でやさい じゃがいものきんぴら 938 kcal 食塩3.6 g	牛乳 めかじきの変わり丼 吉野汁 野菜納豆和え オレンジゼリー 832 kcal 食塩3.5 g	牛乳 ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め焼き チーズポテト 煮浸し 824 kcal 食塩3.2 g	牛乳 野菜味噌煮うどん 南瓜・さつまいも天ぷら 茶碗蒸し 白玉ぜんざい 912 kcal 食塩5 g	この週の 予約締切日は 11月27日(金)
14 早出し	15 A・B献立 早出し	16	17	18	19
牛乳 ひじきご飯 豚汁 ぶり大根 野菜ごま酢和え 936 kcal 食塩4.5 g	牛乳 ご飯 みそ汁 A:豚肉の七味焼き B:鶏肉の七味焼き 粉ふき芋 野菜炒め 819 kcal 食塩3.5 g	牛乳 ビビンバ キャベツスープ 揚げ出し豆腐 くだもの 855 kcal 食塩4.7 g	牛乳 ご飯 みそ汁 五目卵焼き さつまいもとりんごの重ね煮 にらもやしナムル 829 kcal 食塩3.4 g	牛乳 三色丼 沢煮椀 生揚げとキャベツの煮物 くだもの 897 kcal 食塩3.2 g	この週の 予約締切日は 12月4日(金)
21 冬至	22	23	24	25 クリスマス 早出し	26
牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉にんにく茎炒め物 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず大根 815 kcal 食塩4.3 g	牛乳 五目あんかけ焼きそば かき玉スープ 芋ブロックリーごま味噌 りんごゼリー 810 kcal 食塩3.5 g	牛乳 ご飯 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜おかか和え 793 kcal 食塩4 g	牛乳 ご飯 みそ汁 家常豆腐 切干大根煮 くだもの 869 kcal 食塩3.9 g	牛乳 バターライス 卵スープ ローストチキン スパソテー グリーンサラダ ケーキ 998 kcal 食塩3.7 g	この週の 予約締切日は 12月11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。