

平成30年

11月予定献立表

都立荒川工業高等学校

月		火		水		木		金		土	
10/29		10/30		10/31		1		2		3	
						牛乳 ご飯 みそ汁 豆腐五目炒め ささみごまネーズサラダ 861 kcal 食塩 2.9 g		牛乳 ご飯 みそ汁 じゃがいもチリソース煮 春雨サラダ 873 kcal 食塩 4.2 g		この週の 予約締切日は 10月19日(金)	
5		6		7		8	選択献立	9		10	
牛乳 ガーリックライス ホワイトシチュー 海草サラダ くだもの 928 kcal 食塩 3.0 g	牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌焼き 豆腐うま煮 野菜のおかか和え 834 kcal 食塩 3.9 g	牛乳 天丼 みそ汁 野菜おろし和え 810 kcal 食塩 3.8 g	牛乳 ご飯 豆腐スープ A:豚肉のキムチ炒め B:鶏肉のキムチ炒め 野菜のピーナツ和え 854 kcal 食塩 2.9 g	牛乳 カレーライス 大根青菜スープ キャベツコーンサラダ オレンジゼリー 936 kcal 食塩 5.1 g	この週の 予約締切日は 10月26日(金)						
12		13		14		15		16		17	
牛乳 ご飯 みそ汁 こいわしの野菜中華あん 肉じゃが 949 kcal 食塩 4.2 g	牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 ごま酢和え 809 kcal 食塩 3.3 g	牛乳 ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ いんげんソテー かぼちゃサラダ 913 kcal 食塩 3.4 g	牛乳 五目ご飯 みそ汁 千草焼き 切り昆布炒め煮 852 kcal 食塩 4.8 g	牛乳 スパゲティミートソース 茸のスープ インディアンサラダ フルーツヨーグルト 859 kcal 食塩 3.3 g	この週の 予約締切日は 11月2日(金)						
19	選択献立	20		21		22		23		24	
牛乳 ご飯 みそ汁 A:鶏肉の七味焼き B:豚肉の七味焼き 粉ふき芋 野菜炒め 866 kcal 食塩 3.2 g	牛乳 三色丼 沢煮椀 生揚げキャベツ含め煮 855 kcal 食塩 3.5 g	牛乳 ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え 779 kcal 食塩 4.0 g		給食なし					この週の 予約締切日は 11月9日(金)		
26		27		28		29		30		12/1	
牛乳 ドライカレー 野菜スープ もやし和風サラダ くだもの 850 kcal 食塩 2.9 g	牛乳 ご飯 みそ汁 青椒肉絲 豆腐サラダ 824 kcal 食塩 2.9 g	牛乳 コッペパン ジャム レタスとトマトのスープ マカロニミートグラタン ハム胡瓜レモン風味 843 kcal 食塩 4.3 g	牛乳 ご飯 みそ汁 チキンかつ煮 もやしツナサラダ 815 kcal 食塩 3.2 g	牛乳 あんかけ焼きそば 中華スープ えびと野菜のサラダ 742 kcal 食塩 3.7 g	この週の 予約締切日は 11月16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。