

11月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

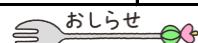
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 振替休業日 	3 文化の日 	4 ・鮭の三色丼 ・みそ汁 ・わかめのサラダ ・果物 ・牛乳	5 ・みそけんちんうどん ・干草焼き ・ごまじゃこあえ ・栗ようかん ・牛乳	6 6組なし ・ウインナーピラフ ・ABCスープ ・ホトトのピザチーズ焼き ・グリーンサラダ ・牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質	806 33.8 21.8	736 31.3 22.8	854 28.0 30.3
9 〈いい歯の日献立〉 ・きんぴらごはん ・みそ汁 ・いかリング揚げ ・れんこんのピリ辛炒め ・果物 ・牛乳	10 ・チリドック ・さつまいも蒸しパン ・キャベツとひよこまめのスープ ・じゃがいもサラダ ・牛乳	11 B時程 ・秋の山路ごはん ・みそ汁 ・魚の七味焼き ・野菜のごまあえ ・果物 ・牛乳	12 ・中華丼 ・中華コーンスープ ・ハムサラダ ・パインゼリー ・牛乳	13 〈保健給食委員の献立〉 ・ごはん ・きのこたっぷり肉豆腐 ・くるみあえ ・果物 ・牛乳
852 34.2 26.0	890 28.7 39.3	796 35.9 23.6	858 29.2 22.4	765 29.3 20.5
16 〈保健給食委員の献立〉 ・しめじごはん ・豚汁 ・さばの竜田揚げ ・ほうれんそうのかつお節かけ ・果物 ・牛乳	17 定期考査 12:00~ ・ちゃんぽん麺 ・春雨サラダ ・大学いも ・牛乳	18 定期考査 12:00~ ・ハムコーントースト ・ポトフ ・コールスローサラダ ・白玉アップルソース ・牛乳	19 定期考査 11:50~ ・シーフードカレーライス ・とうもろこしサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳	20 〔カルシウムたっぷり給食〕 ・磯おこわ ・みそ汁 ・ししゃものごま揚げ ・こまつなのおひたし ・果物 ・牛乳
816 34.9 27.1	893 31.0 20.3	950 29.4 41.5	906 28.8 23.8	840 36.2 28.2
23 勤労感謝の日 	24 〈宮城米給食の日〉 ・宮城米ごはん ・みそ汁 ・さんまのかば焼き ・笹かまと大根の煮物 ・白玉ずんだ ・牛乳	25 ・秋のきのこスパゲッティ ・こんにゃくサラダ ・スイートポテト ・牛乳	26 ・ごはん ・じゃがいもと厚揚げのうま煮 ・わかめのごまみそあえ ・果物 ・牛乳	27 B時程 ・パンプキンパン ・チキンクリームシチュー ・ブロッコリーサラダ ・キャロットオレンジゼリー ・牛乳
962 31.1 31.3	844 26.2 29.4	853 28.1 20.2	878 30.3 32.4	
30 ・ゆかりごはん ・むらくも汁 ・里芋コロッケ ・ごまサラダ ・果物 ・牛乳		11月の予定 ・11/2 振替休業日 ・11/4 3年三者面談始 ・11/6 1年側わん検診 6組校外学習 ・11/9 全校朝会 ・11/10 1年連合音楽会 ・11/10 6組職場体験 ・11/12 学習質問教室始 6組職場体験 ・11/13 6組職場体験 ・11/14 としま土曜公開 ・11/17 定期考査Ⅲ ・11/18 定期考査Ⅲ ・11/19 定期考査Ⅲ 専門委員会 ・11/20 2・3年骨密度検査 ・11/25 避難訓練 ・11/26 新入生体験入学		
825 26.0 18.8				

今月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

- 食べ物の生産や調理に携わる人に感謝の気持ちをもちましょう。
- 好き嫌いをしないで、残さず食べましょう。
- 後片付けまできちんとしましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	851	30.7	26.7



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。