

11月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

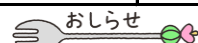
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
31 振替休業日 	1 1年早出し ・ごはん ・揚げと鶏肉の炒め煮 ・わかめサラダ ・果物 ・牛乳	2 ・ごはん ・みそ汁 ・めだいの七味焼き ・こまつなごまあえ ・果物 ・牛乳	3 文化の日 	4 ・ハムピラフ ・卵と野菜のスープ ・ポテのチーズ焼き ・しめじサラダ ・牛乳
エネルギー たんぱく質 脂質 825 25.1 21.3	759 32.9 19.9	785 26.7 27.3		
7 ・ごはん ・肉豆腐 ・野菜のごま風味 ・芋ようかん ・牛乳	8 〈いい歯の日献立〉 ・雑穀ごはん ・豚汁 ・いかのかりん揚げ ・れんこんのピリ辛炒め ・果物 ・牛乳	9 B時程 ・ツナトースト ・ポトフ ・フレンチサラダ ・カルピスゼリー ・牛乳	10 6組なし ・けんちんうどん ・干草焼き ・ごまじゃこあえ ・果物 ・牛乳	11 〈保健給食委員の献立〉 ・ワカメとシラスのごはん ・卵スープ ・ししゃものごま揚げ ・チョコレギ風サラダ ・杏仁豆腐 ・牛乳
842 31.0 20.9	797 31.5 21.7	852 29.3 41.6	735 33.1 26.8	823 33.7 26.9
14 〈保健給食委員の献立〉 ・栗ごはん ・ワカメと豆腐のみそ汁 ・さばのみそ煮風 ・わかめときゅうりの酢の物 ・みかんゼリー ・牛乳	15 ・しらすごはん ・かきたま汁 ・里芋コロケ ・野菜のかつお節あえ ・果物 ・牛乳	16 ・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	17 定期考査 12:00～ ・麻婆豆腐丼 ・春雨スープ ・タピオカポンチ ・牛乳	18 定期考査 12:00～ ・パンプキンパン ・鶏肉のクリームシチュー ・野菜のピリ辛サラダ ・りんごゼリー ・牛乳
766 33.1 19.8	815 29.4 19.5	846 26.2 29.5	791 26.4 18.9	826 27.8 31.2
21 定期考査 11:50～ ・大蔵大根の カレーライス ・コーンサラダ ・アロエ入り フルーツヨーグルト ・牛乳	22 〈勤労感謝の日給食〉 ・ムロ節ごはん ・さつまいものみそ汁 ・とびうおハンバーグ ・小松菜と 糸寒天のサラダ ・果物 ・牛乳	23 勤労感謝の日 	24 〈カルシウムたっぷり 和食給食〉 ・ごはん ・すまし汁 ・豆腐のおとし揚げ ・茎わかめの金平 ・果物 ・牛乳	25 ・しょうゆラーメン ・花焼売 ・中華サラダ ・パインゼリー ・牛乳
944 30.0 28.0	813 35.9 19.3	778 27.9 23.9	836 28.3 24.0	
28 〈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	29 6組なし ・チリドック ・さつまいも蒸しパン ・マカロニと ひよこ豆のスープ ・ブロッコリーサラダ ・牛乳	30 B時程 ・炊き込み風ごはん ・みそ汁 ・鮭の南部焼き ・野菜の磯浸し ・果物 ・牛乳	11月の予定 ・11/1 1年連合音楽会 3年三者面談始 ・11/7 全校朝会 ・11/8 1年脊柱側弯検診 ・11/10 6組校外学習 ・11/12 としま土曜公開 ・11/17 定期考査Ⅲ ・11/18 定期考査Ⅲ ・11/21 定期考査Ⅲ 専門委員会 ・11/24 1年歯科講話 ・11/28 歯みがき週間始 ・11/29 6組球技大会 ・11/30 避難訓練	
939 31.5 31.2	857 29.8 37.0	749 37.7 19.5		

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	819	30.6	25.4



☆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。