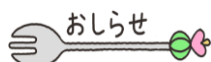


11月献立表



令和7年度
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
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よう。 ○苦手な食べ物にもチャレンジしてみよう。 ○後片付けまできちんとしましよう。				
3 文化の日 アレルゲン エネルギー たんぱく質 脂質	4 - 牛乳 - ごはん - 油淋鶏 - 茎わかめのサラダ - ワントンスープ アレルゲン無し 761 29.4 27.9	5 - 牛乳 - 中華丼 - バンバンジーサラダ - 中華卵スープ 卵 717 29.1 20.6	6 かみかみ献立 - 牛乳 - ごはん - いかのごまがらめ - れんこんの金平 - 鶏汁 - オレンジゼリー いか 784 28.8 21.6	7 定期考査 - 牛乳 ★秋野菜のカレーライス - こんにゃくサラダ - フルーツヨーグルト 大豆・乳・果物 855 27.0 25.9
10 定期考査 - 牛乳 - ごはん - じゃがいもと厚揚げの煮物 - かみかみサラダ - 秋の抹茶ケーキ 大豆・いか・乳・卵 846 29.9 26.3	11 定期考査 - 牛乳 ★ココア揚げパン ★おごりのサラダ - 秋野菜のポトフ 乳 761 25.7 29.7	12 - 牛乳 - さつまいもごはん - ひじきの卵焼き - 小松菜サラダ - 豆乳みそ汁 - 果物(ラフランス) 卵・豆乳・大豆・果物 754 28.8 23.0	13 2年1組献立 - 牛乳 - えびピラフ - わかめときゅうりのサラダ - クリームシチュー - りんご えび・乳・果物 701 23.8 21.9	14 - 牛乳 - もみじごはん - 魚のもみじ焼き - 油揚げのピリ辛サラダ - 豚汁 大豆・もやし 740 32.2 26.2
17 - 牛乳 - ごはん - めだいのピリ辛ソース - 炒り豆腐 - みそ汁 大豆・卵 787 35.5 25.2	18 2年2組献立 - 牛乳 - わかめごはん - 豆腐ハンバーグ - ほうれんそうのソテー - コンソメスープ - 果物(みかん) 大豆・乳 726 27.9 22.7	19 - 牛乳 - 木の葉丼 - 吉野汁 - 白玉いりようかん 大豆・卵 734 27.8 17.3	20 - 牛乳 - ミートソーススパゲティ - フレンチサラダ ★カリカリアップルパイ 大豆 753 28.1 25.1	21 だして味わう和食の日 - 牛乳 - ごはん - 鯖のおろしソース - 小松菜のかつお節あえ - のっぺい汁 アレルゲン無し 739 30.7 27.1
24 振替休日	25 - 牛乳 - 大根菜めし - おでん - 野菜のごま酢あえ - 黒蜜寒天のきなこがけ 大豆・卵 753 28.5 16.7	26 - 牛乳 - ねぎ塩豚丼 - ごまドレサラダ - 果物(りんご) 果物 754 27.1 23.6	27 2年3組献立 - 牛乳 - パンPKンパン - きのこほうれん草とベーコンのキッシュ - ツナとブロッコリーのサラダ - トマトのミネストローネ - いちごソースゼリー 乳・卵 726 29.2 35.5	28 2年なし - 牛乳 - きびごはん - さいいものクリームコロッケ - 和風サラダ - みそ汁 乳・大豆 772 21.0 29.1



- ☆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。
- ☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示しています。
- ★はリクエスト献立です。