

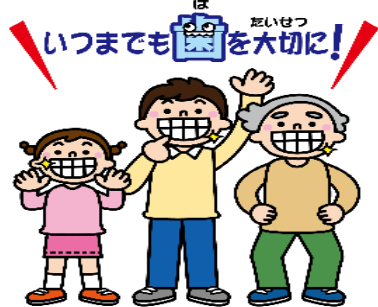
令和8年度
実施予定回数 19回



11月 献立表



豊島区立西巣鴨中学校

月	火	水	木	金												
2	3	4	5	6												
ご飯 おかかふりかけ 魚のしょうゆ焼き ゆで豚のごまドレッシング えのきと小松菜のみそ汁 牛乳	 文化の日	チリビーンズライス 洋風サラダ 果物(オレンジ) 牛乳	ジャージャー麺 酸辣湯 果物(柿) 牛乳	ご飯 車麩と野菜の煮物 揚げレンコンサラダ にんじんケーキ 牛乳												
785 39.6 26.0	813 33.6 24.7	813 33.6 24.7	841 36.9 25.3	839 27.5 20.7												
9	10	11	12	13												
米粉のハヤシライス オリーブドレサラダ 果物(リンゴ) 牛乳	カレー風味のきつね丼 しそドレサラダ 小松菜と卵のスープ 牛乳	麻婆豆腐丼 春雨スープ ツナサラダ 牛乳	ピザトースト 鮭と小松菜のシチュー マカロニサラダ 牛乳 パンの日	ご飯 和風ハンバーグ 野菜のレモン醤油サラダ 豚汁 牛乳												
定期考査 1日目	定期考査 2日目	定期考査 3日目														
765 27.3 18.6	881 41.6 32.5	817 37.1 26.6	776 37.4 32.4	767 33.6 25.7												
16	17	18	19	20												
ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜のからし和え いも団子汁 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 竹輪と海藻の酢の物 里芋汁 牛乳	ネギ塩豚丼 白菜と人参の和え物 なめことほうれん草のみそ汁 果物(リンゴ) 牛乳	長崎ちゃんぽん ポテサラ春巻き フルーツヨーグルト 牛乳 郷土料理 長崎	わかめご飯 ちくわと厚揚げと野菜の煮物 もやしと小松菜のお浸し 果物(柿) 牛乳 4組 連合球技大会												
739 29.7 23.4	732 36.1 23.8	871 37.6 30.3	804 32.6 26.1	754 34.3 19.1												
23	24	25	26	27												
 勤労感謝の日	ご飯 揚げぶり大根 野菜の磯香和え すまし汁 抹茶みるく寒天 牛乳 和食の日	シーフードカレー 花野菜のサラダ 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 野菜の塩昆布和え じゃが芋と豆腐のみそ汁 牛乳	宮城米ご飯(ひとめぼれ) 魚のネギ味噌焼き 野菜のごま和え はっと汁 牛乳 郷土料理:宮城県												
	818 32.2 28.0	777 33.3 17.4	749 31.5 27.5	786 31.2 25.5												
30	 は 11月 いっまでも「感謝」を大切に! ばいせつ 今月の目標「感謝の気持ちを持って食事をしよう」 <table><tr><th></th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂質 (g)</th></tr><tr><td>基準</td><td>830</td><td>30.0</td><td>25.0</td></tr><tr><td>今月の平均</td><td>793</td><td>34.2</td><td>24.8</td></tr></table> ※献立は都合により変更する場合があります。 ※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	基準	830	30.0	25.0	今月の平均	793	34.2	24.8
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)													
基準	830	30.0	25.0													
今月の平均	793	34.2	24.8													
ご飯 ししゃもフライ かみかみ和風サラダ 根菜のみそ汁 果物(みかん) 牛乳 かみかみ献立																
805 35.2 22.7																