

11月の献立表



大田区立大森第一中学校
校長 高橋 真弓

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日	牛 乳 ごはん さんまの姿煮 白菜の甘酢あえ 豚汁 エネルギー 793 kcal たんぱく質 29.6 g	牛 乳 カレーライス 洋風卵スープ りんご エネルギー 835 kcal たんぱく質 28.3 g	連合音楽会	牛 乳 キムチチャーハン わかめスープ 乳ない豆腐 エネルギー 771 kcal たんぱく質 26.5 g
			牛 乳 ココア揚げパン 肉団子スープ ツナサラダ エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.6 g	
10日	11日	12日	13日	14日
牛 乳 ごはん ハンバーグきのこソース 粉ふきいも みそ汁 エネルギー 773 kcal たんぱく質 33.1 g	牛 乳 黒砂糖パン たらふくニエル 青菜とコーンのソテー にんじんポタージュ パインゼリー エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	牛 乳 親子丼 大豆の揚げ煮 けんちん汁 エネルギー 871 kcal たんぱく質 36.8 g	牛 乳 きつねうどん 中華風もやし さつまいも蒸しパン エネルギー 765 kcal たんぱく質 25.7 g	牛 乳 そばろごはん ししゃも・ちくわの磯辺揚げ 利休汁 エネルギー 786 kcal たんぱく質 36.5 g
17日	18日	19日	20日	21日
牛 乳 ツナピラフ チリコンカン クリームスープ エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.9 g	定期考査	定期考査	定期考査	24日：和食の日
				牛 乳 ごはん ぎせい豆腐 ごま和え みそ汁 みかん エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.8 g
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	牛 乳 和風きのこスパゲティ バイクドポテト 野菜スープ ヨーグルト エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.0 g	牛 乳 ごはん あじフライ ゆでキャベツ みそ汁 エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.1 g	牛 乳 豆腐のカレー風味丼 じゃこわかめサラダ みそ汁 エネルギー 767 kcal たんぱく質 29.0 g	牛 乳 丸パン コーンシチュー キャベツのサラダ りんご エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.0 g

❀お知らせ❀

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。