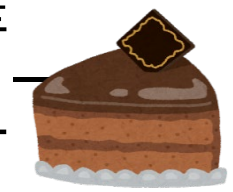


2025/11
麗澤瑞浪中学・高等学校様

MONTHLY MENU



【月】 11.3 つけ麺 ミニ麻婆豆腐 ささみのごまドレッシング フルーツポンチ  736kcal 塩6.3g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【火】 11.4 園内計画停電の為 昼食はパン食です。 朝食時に忘れずに 持って行ってください！ パン2種類 おにぎり 野菜生活 オレンジゼリー 700kcal 塩0.5g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【水】 11.5 肉あんかけ炒飯 里芋の煮ころがし 春雨の中華和え 中華スープ 808kcal 塩5.8g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●			【木】 11.6 ビビンバ丼 蒸し餃子 コーンサラダ 中華スープ 732kcal 塩2.3g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●					【金】 11.7 ミートスパゲティ 大豆とツナの たんぱくサラダ みかん缶  692kcal 塩3.2g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●	
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●																																																																															
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●																																																																																	
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
【月】 11.10 ミライのキツネ 金沢ビーフカレー きゅうりとコーンの ごまあえ  759kcal 塩6.9g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●			●		【火】 11.11 【セイコーマートコラボ】 北海道産鮭の のり弁鮭フライ丼 トマトサラダ レモンゼリー 味噌汁  732kcal 塩3.0g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【水】 11.12 6年1組 リクエストメニュー ビーフカレー コーンコロケ シーザーサラダ 965kcal 塩4.3g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【木】 11.13 麻婆豆腐 マロニー中華和え オレンジ 中華スープ ごはん  724kcal 塩4.2g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【金】 11.14 6年1組 リクエストメニュー たぬききしめん 天ぷら(えび・南瓜) コールスローサラダ チョコパフェ 813kcal 塩6.4g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生		●		●		●	●	
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●			●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
	●		●		●	●																																																																														
【月】 11.17 ちらし寿司 焼売 大根サラダ 味噌汁  688kcal 塩5.2g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●	●		●	●	【火】 11.18 6年2組 リクエストメニュー クリームシチュー グリーンサラダ フルーツポンチ (6年生栗きんとん) ごはん 625kcal 塩2.3g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●			●		【水】 11.19 ジャージャー麺 鶏肉の唐揚げ サツマイモサラダ  806kcal 塩5.0g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●			【木】 11.20 チキンライス ミニコロケ コールスローサラダ コンソメスープ 714kcal 塩2.5g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●			●		【金】 11.21 新嘗祭 炊き込みご飯 れんこんのはさみ揚げ 大学芋 抹茶ゼリー 味噌汁  1005kcal 塩5.0g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●	
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●	●		●	●																																																																													
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●			●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●																																																																															
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●			●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
【月】 11.24 ハヤシライス エッグサラダ コーヒーゼリー  886kcal 塩2.3g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【火】 11.25 ハンバーグ ステーキソース コーンサラダ 手作り杏仁豆腐 味噌汁 ごはん  710kcal 塩3.7g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【水】 11.26 鯖の塩焼き 和風スパソテー ぶどう缶 味噌汁 ごはん 770kcal 塩8.1g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●	●		【木】 11.27 6年1組&3組 リクエストメニュー すき焼き 温泉玉子 キャベツのおかかマヨ和え オレンジゼリー 味噌汁 ごはん 877kcal 塩3.0g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●		●			【金】 11.28 豚肉の生姜炒め コールスローサラダ みかん缶 わかめスープ ごはん 697kcal 塩1.6g <table><tr><td>アレルギー</td><td>えび</td><td>かに</td><td>小麦</td><td>そば</td><td>卵</td><td>乳</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生				●				
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●	●																																																																														
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●		●																																																																															
アレルギー	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生																																																																													
			●																																																																																	
11月11日(火) 🐟鮭の日🐟 北海道のご当地コンビニ 「セイコーマート」のコラボメニュー のり弁丼																																																																																				
																																																																																				