2026/11
麗澤瑞浪中学・高等学校様

MONTHLY MENU

EVERYFOOD

【月】 11.2	【火】 11.3	【水】 11.4	【木】 11.5	【金】 11.6
牛肉と枝豆のﾁｬｰﾊﾝ イカドーナッツフライ ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのマヨ和え わかめスープ	 鶏塩焼きそば 麻婆茄子 わかめサラダ	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 野菜生活	ビビンバ丼 焼売 コーンサラダ 中華スープ	 ジャージャー麺 肉野菜炒め 大根ツナサラダ
712kcal 蛋26.4g 脂20.0g 炭110.3g 塩2.9g	683kcal 蛋27.3g 脂32.4g 炭72.6g 塩4.6g	528kcal 蛋8.3g 脂8.7g 炭104.8g 塩0.4g	643kcal 蛋20.4g 脂11.6g 炭118.2g 塩2.3g	617kcal 蛋29.2g 脂17.9g 炭89.4g 塩4.0g
アレルギー：小麦 卵 乳	アレルギー：小麦	アレルギー：小麦 卵 乳	アレルギー：小麦	アレルギー：小麦

【月】 11.9	【火】 11.10	【水】 11.11	【木】 11.12	【金】 11.13
6年4組 リクエストメニュー 【岐阜ﾀﾝﾒﾝ監修】 岐阜タンメン 揚げ餃子 チョレギサラダ	バーガーパン エビカツ バーガーサラダ ミートボール煮 コーヒー牛乳 	チキンカレー ハンバーグトマト煮 コールスローサラダ	今が旬 今月のフェアメニュー 舞茸おこわ 具だくさん豚汁 白身魚の磯部揚げ 小松菜のポン酢和え	焼きうどん 鶏肉の唐揚げ ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのﾅﾑﾙ 貧血
769kcal 蛋28.1g 脂37.4g 炭85.6g 塩10.3g	609kcal 蛋22.4g 脂20.6g 炭83.0g 塩3.1g	820kcal 蛋30.0g 脂20.4g 炭133.4g 塩4.8g	822kcal 蛋33.9g 脂27.2g 炭116.9g 塩6.0g	613kcal 蛋32.1g 脂25.2g 炭68.5g 塩3.8g
アレルギー：小麦 卵	アレルギー：えび 小麦 卵 乳	アレルギー：小麦 卵 乳	アレルギー：小麦	アレルギー：かに 小麦 卵

【月】 11.16	【火】 11.17	【水】 11.18	【木】 11.19	【金】 11.20
6年4組 リクエストメニュー 手作りピザ 青のり塩ポテト コールスローサラダ 和風コンソメスープ	脳活性 さばの味噌煮 焼売 大根サラダ 清まし汁 ごはん 	焼きうどん 塩だれチキン ｷｬﾍﾞﾂ草とｶﾆｶﾏのﾅﾑﾙ	鶏そぼろ三色丼 里芋ベーコン炒め オニオンチップサラダ 味噌汁	新嘗祭 さんまの蒲焼き 鶏肉と秋野菜の煮物 大学芋 味噌汁 ごはん
503kcal 蛋17.6g 脂26.7g 炭48.7g 塩3.1g	658kcal 蛋30.1g 脂17.8g 炭100.3g 塩4.2g	737kcal 蛋40.5g 脂27.1g 炭87.2g 塩5.1g	644kcal 蛋27.5g 脂11.2g 炭114.7g 塩3.3g	663kcal 蛋15.3g 脂13.1g 炭124.1g 塩2.7g
アレルギー：小麦 乳	アレルギー：小麦	アレルギー：かに 小麦 卵	アレルギー：小麦 卵 乳	アレルギー：小麦

【月】 11.23	【火】 11.24	【水】 11.25	【木】 11.26	【金】 11.27
チキンのカレーピラフ ミニコロッケ コーンサラダ わかめスープ	6年4組 リクエストメニュー ミラノ風ドリア ジャーマンポテト シーザーサラダ 野菜たっぷりスープ	豚ごぼううどん 鶏肉の塩麹焼き 大根ツナサラダ	脳活性 サバのカレー竜田揚げ 和風スパソテー フルーチェ(ｲﾁｺﾞ) 味噌汁 ごはん	6年2組 リクエストメニュー ヤンニョムチキン マセドアンサラダ みかん缶 わかめスープ ごはん
676kcal 蛋19.6g 脂15.7g 炭117.1g 塩1.3g	724kcal 蛋18.2g 脂22.1g 炭118.5g 塩3.5g	586kcal 蛋27.6g 脂26.7g 炭61.5g 塩1.6g	850kcal 蛋33.5g 脂28.1g 炭122.4g 塩4.7g	939kcal 蛋44.9g 脂32.2g 炭122.2g 塩3.3g
アレルギー：小麦 乳	アレルギー：小麦 卵 乳	アレルギー：小麦	アレルギー：小麦 卵 乳	アレルギー：小麦 卵

【月】 11.30	【火】 12.1	【水】 12.2	【木】 12.3	【金】 12.4
きつねきしめん 鶏天＆竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ 				
540kcal 蛋19.1g 脂21.4g 炭72.3g 塩6.3g				
アレルギー：小麦 卵	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー