

# 令和4年10月分 予定献立表

都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 ☆十三夜(10/8)
ご飯 鶏肉ときのこのホイル焼き マスタード風味サラダ レンズ豆のスープ 816kcal	ご飯 肉じゃが ごま酢和え みそ汁 777kcal	ハヤシライス パプリカサラダ えのきと青菜のスープ 果物 805kcal	※ 小台橋高校は給食なし ※ 麦ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 華風和え 白菜と春雨のスープ 785kcal	※ 小台橋高校は給食なし ※ 秋の味覚ご飯 親子焼き 大豆の磯煮 みそ汁 お月見ゼリー 772kcal
10 スポーツの日	11 ☆目の愛護デー(10/10)	12	13 ☆さつまいもの日	14
	※ 小台橋高校は給食なし ※ パン(ミルク・ココア) 鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくサラダ かぼちゃのポターージュ 豆乳ゼリー ブルーベリーソース 841kcal	※ 小台橋高校は給食なし ※ ビビンバ 海藻とコーンのサラダ きのこと白菜のスープ 果物 774kcal	※ 小台橋高校は給食なし ※ さつまいもご飯 炒り豆腐 わかめとツナの和え物 ごま汁 805kcal	※ 小台橋高校は給食なし ※ 麦ご飯 魚のおろし大根煮 からし和え 沢煮椀 775kcal
17	18	19	20	21
ご飯 ポークソテー もやしのカレーサラダ 青菜のスープ 805kcal	肉うどん ささみときのこのおろし和え いがぐりポテト 800kcal	ご飯 魚のポテサラ焼き キャベツとハムのサラダ ひよこ豆とトマトのスープ 798kcal	※ 小台橋高校は給食なし ※ 麻婆豆腐丼 ツナ入り中華サラダ チンゲン菜の卵スープ 果物 780kcal	麦ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜のうま煮 みそ汁 773kcal
24	25	26	27 ☆選択給食	28
ご飯 肉豆腐 和風サラダ みそ汁 771kcal	ガーリックライス 揚げ魚のコーンソースかけ 大根とじゃこのサラダ キャベツのスープ 786kcal	麦ご飯 かに玉 棒棒鶏風サラダ にらと豆腐のスープ りんごゼリー 772kcal	A: 豚角煮丼 B: 魚の蒲焼丼 キャベツの酢浸し みそ汁 果物 A:798/B:792kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ クリームスープ 784kcal
31 ☆ハロウィン	<div data-bbox="577 1168 1205 1386"> <p>目の健康に <b>ビタミンA</b> を!</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p>  <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ</p> </div>			
鮭のクリームスパゲティ 野菜のレモン和え 三色スープ かぼちゃプリン 839kcal	10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。			

※飲用牛乳は毎日あります。  
 ※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際の参考にしてください。  
 ※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※選択給食の日は、27日(木)です。