

令和6年9月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
※小台橋高校 給食なし 親子丼 土佐酢和え 味噌汁	ご飯 サケのピリ辛焼き もやしのカレー炒め さつまいものハニーサラダ 味噌汁	ゆかりご飯 揚げだし豆腐 こんにゃくサラダ 味噌汁	麦ご飯 鶏の味噌漬け焼き 辛子和え ひじきの炒め煮 すまし汁	※足立高校 給食なし ビスキュイパン ボークビーンズ 野菜のレモン和え コーヒーゼリー
790kcal/34.5g/3.8g	737kcal/34.2g/2.9g	788kcal/28.3g/3.9g	705kcal/33.0g/3.5g	881kcal/34.8g/3.1g
9	10	11	12	13
【重陽の節句献立】 イワシの蒲焼き丼 菊花和え 味噌汁 巨峰	麦ご飯 八宝菜 春雨サラダ 五目スープ	ご飯 鶏のにんにく照り焼き ごぼうと糸こんにゃくの炒め煮 キャベツと大根の梅和え 味噌汁	タコとレモンのペペロンチーノ イタリアンサラダ ミネストローネ	ホタテご飯 サバの塩焼き 青菜のソテー ポテトサラダ 味噌汁
751kcal/29.6g/3.0g	775kcal/37.2g/3.3g	708kcal/30.0g/3.3g	716kcal/38.3g/3.7g	778kcal/34.4g/3.9g
16	17	18	19	20
敬老の日 	【中秋の名月献立】 そばろ丼 ねばねば和え 味噌汁 お月見団子	麦ご飯 油淋鶏 ビーフンの炒め物 もやしのピリ辛和え たけのこスープ	チーズパン 白身魚のクリームコーン焼き 大根の洋風和え ジャーマンポテト トマトのクリームスープ	なめたけご飯 肉じゃが じゃこサラダ 味噌汁
884kcal/35.7g/3.8g	883kcal/35.2g/3.5g	731kcal/37.9g/4.0g	783kcal/30.2g/4.2g	
23	24	25	26	27
振替休日 	ジャージャー麺 きのこサラダ 酸辣湯	ご飯 サワラの辛味噌焼き キャベツの塩昆布和え 冬瓜のエビあんかけ のっぺい汁	バターチキンカレー アチャール風サラダ レンズ豆とかぼちゃのスープ	麦ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 きのこ卵のスープ 
736kcal/36.5g/3.8g	710kcal/33.9g/3.1g	891kcal/32.6g/3.0g	814kcal/40.5g/3.5g	
30	足立高校 :9月 2日(月)～ 5日(木)の予約締切日は 7月19日(金) 小台橋高校 :9月 3日(火)～13日(金)の予約締切日は 7月17日(水) 予約をした日は食堂に来てくださね。 調理員さんが、一生懸命作った給食を準備してあなたのことを待っていますよ！			今月の平均栄養素量 エネルギー 782kcal たんぱく質 34.3g 塩分 3.5g です。 ※他に牛乳が毎回付きます
※足立高校 給食なし 親子丼 土佐酢和え 味噌汁 790kcal/34.5g/3.8g				

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー/たんぱく質/塩分」です。
 ※飲用牛乳は毎日付きます。