

令和6年10月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
10月2日(水)～4日(金)の予約締切日は 9月20日(金)です。また、食品ロス削減の ため予約をした日は給食を食べましょう。 ご協力お願いいたします。 	都民の日	パンズ 鶏肉のバーベキューソース 野菜の葱ドレッシングかけ ジュリエンスープ	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 海苔サラダ わかめスープ	サンマの蒲焼き丼 大根とちくわの酢味噌和え もずくスープ
		689kcal/32.6g/3.8g	781kcal/36.1g/3.3g	841kcal/28.4g/2.6g
7	8	9	10	11
塩昆布ご飯 干草焼き 野菜炒め 和風サラダ 味噌汁	きつねうどん 大学芋 海藻サラダ 	麦ご飯 タッカルビ 春雨サラダ トマトと卵のスープ	栗ご飯 サケのバター醤油焼き ひじきのきんぴら ごぼうサラダ 味噌汁	カレーライス グリーンサラダ かぶのスープ
782kcal/37.0g/4.0g	836kcal/25.0g/3.9g	824kcal/35.0g/3.2g	717kcal/33.7g/3.2g	843kcal/31.5g/3.1g
14	15	16	17	18
スポーツの日 	ねぎ塩豚丼 ゴマ酢和え 味噌汁 柿	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 サバのにんにく味噌焼き キノコのソテー わかめとコーンの和え物 すまし汁	※小台橋高校 給食なし メープルトースト 鶏のクリームソースかけ いんげんのゴマ和え ジャガイモの粒マスタード炒め かき玉スープ	※小台橋高校 給食なし わかめご飯 豆腐のオイスターソース煮 チョレギサラダ 中華スープ
833kcal/35.2g/3.6g	706kcal/32.7g/3.0g	758kcal/36.3g/3.6g	736kcal/34.0g/4.0g	
21	22	23	24	25
※小台橋高校 給食なし ご飯 カジキの中華風照り焼き おひたし 大根と油揚げの煮物 味噌汁	※小台橋高校 給食なし お好み焼き 味噌ポテト 酢の物 沢煮椀	※小台橋高校 給食なし トマトクリームスパゲッティ シーザーサラダ コンソメスープ	麦ご飯 エビフライ 磯和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン ジャガイモのソテー 青菜のアーモンド和え マカロニスープ
703kcal/33.0g/3.3g	762kcal/27.8g/3.7g	778kcal/32.6g/3.6g	845kcal/36.9g/3.0g	751kcal/32.7g/2.8g
28	29	30	31	
麦ご飯 豚の生姜炒め 梅ドレッシングかけ 味噌汁	しらすご飯 白身魚のチリソースかけ ナムル 中華風きんぴら 五目スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ もやしのカレー炒め 野菜のピリ辛和え 味噌汁	【ハロウィーン献立】 チキンライス マスタードサラダ きのこスープ かぼちゃプリン	今月の平均栄養素量 エネルギー 777kcal たんぱく質 32.9g 塩分 3.4g です。 ※他に牛乳が毎回付きます
769kcal/31.5g/2.8g	789kcal/37.5g/3.6g	750kcal/33.2g/3.2g	819kcal/28.7g/3.3g	

※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。