

# 令和7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	火	水	木	金
1	2	3	4	5
※小台橋高校 給食なし 豚丼 ゴマ酢和え 味噌汁 パイナップルゼリー	冷やし中華 糸寒天サラダ わんだんスープ マスカット	ご飯 麻婆なす しらたきのナムル チンゲン菜と卵のスープ	麦ご飯 サワラの辛味噌焼き こんにゃくのおかか炒め わかめとツナの和え物 すまし汁	※足立高校 給食なし 豚丼 ゴマ酢和え 味噌汁 パイナップルゼリー
854kcal/34.1g/3.7g	772kcal/33.3g/4.0g	791kcal/35.3g/3.5g	728kcal/33.2g/3.0g	854kcal/34.1g/3.7g
8	9	10	11	12
ココア揚げパン コーンクリームシチュー 揚げごぼうサラダ 梨	【重陽の節句献立】 栗ご飯 鶏の柚子こしょう焼き 蓮根のきんぴら 菊花和え 味噌汁	彩りご飯 カレーのピザ焼き おかか和え ジャーマンポテト レタススープ	野沢菜チャーハン 野菜のピリ辛和え 味噌汁 芋ようかん	ゆかりご飯 揚げだし豆腐 辛子酢和え 味噌汁
813kcal/30.2g/3.0g	760kcal/32.3g/3.8g	726kcal/36.1g/3.9g	802kcal/27.1g/4.0g	792kcal/28.9g/3.9g
15	16	17	18	19
敬老の日 	ひじきご飯 白身魚の中華照り焼き ゴマ和え サツマイモとりんごの煮物 味噌汁	牛すじカレーライス 海苔サラダ 野菜スープ カルピスゼリー	ご飯 回鍋肉 拌三絲(バンサンスー) 味噌汁	きのこスパゲッティー ゴマドレッシングサラダ トマトのクリームスープ
745kcal/32.0g/3.4g	863kcal/41.2g/3.6g	790kcal/36.3g/3.6g	826kcal/33.2g/3.8g	
22	23	24	25	26
麦ご飯 サケの西京焼き はりはり漬け なすとこんにゃくのピリ辛炒め もずくスープ	秋分の日 	丸パン(バンズ) 鶏のバーベキューソースがけ チーズ芋餅 3色スープ	開化丼 海藻サラダ 味噌汁 柿 	しらすご飯 サバのおろしがけ キャベツの塩昆布和え 長芋のキムチ炒め 味噌汁
644kcal/32.0g/2.9g	810kcal/33.2g/3.7g	782kcal/31.9g/3.7g	849kcal/38.6g/3.7g	
29	30	各週の締切日は「学校給食予約システム」の「お知らせ」でご確認ください。また、食品ロス削減のため、 <b>食べる日のみ予約</b> をするようご協力願います。		今月の平均栄養素量 エネルギー 787kcal たんぱく質 33.5g 塩分 3.6g です。 ※他に牛乳が毎回付きます
枝豆ご飯 豆腐の中華煮 春雨サラダ たけのこスープ	※足立高校 給食なし お好み焼き 揚げジャガときのこの炒め物 豚汁 コーヒーゼリー			
790kcal/39.3g/3.8g	757kcal/27.7g/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。