

令和7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
			2	3
今月の平均栄養素量 エネルギー 794kcal たんぱく質 33.9g 塩分 3.4g です。 ※他に牛乳が毎回付きます	予約締切日は前々週の金曜日です。詳細は「学校給食予約システム」の「お知らせ」でご確認願います。 予約をした日は給食を食べてください。		※小台橋高校 給食なし なめだけご飯 白身魚の味噌マヨチーズ焼き 大豆のカリポリ揚げ ジンジャーサラダ すまし汁 843kcal/37.1g/4.0g	※小台橋高校 給食なし お好み焼き 揚げジャガときのこの炒め物 豚汁 オーギョーチー風ゼリー 773kcal/27.4g/3.3g
6	7	8	9	10
※小台橋高校 給食なし ご飯 豚の葱味噌焼き おひたし きんぴら筍 すまし汁 	【十五夜献立】 ゴマ味噌うどん ねばねば和え お月見団子	麦ご飯 ホッケのピリ辛焼き キャベツとジャコの塩炒め こんにゃくサラダ 味噌汁	茶飯 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁	菜飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 野菜のピリ辛和え 中華スープ
740kcal/31.3g/2.9g	743kcal/30.3g/4.4g	664kcal/32.2g/3.3g	846kcal/37.8g/3.9g	775kcal/35.4g/3.7g
13	14	15	16	17
スポーツの日	麦ご飯 イカののみりん揚げ キャベツのにんにく炒め ひじきサラダ 味噌汁 841kcal/36.3g/2.9g	シーフードピラフ ゴマ酢和え きのこ白菜のスープ オレンジゼリー 731kcal/35.5g/3.4g	ミルクパン 鶏のママレード焼き トマトパスタ アーモンドサラダ コーンポタージュ 795kcal/36.1g/3.8g	サンマの蒲焼き丼 大根の葱ドレッシング 味噌汁 920kcal/33.7g/2.9g
20	21	22	23	24
給食なし 	ご飯 エビチリ豆腐 白菜の磯和え 春雨スープ 702kcal/36.4g/3.2g	※小台橋高校 給食なし トマトクリームスパゲッティ イタリアンサラダ ガーリックスープ キウイフルーツ 760kcal/31.8g/3.8g	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 サケのちゃんちゃん焼き 大根の洋風和え こんにゃくとときのこの炒め煮 和風かき玉汁 702kcal/35.9g/3.2g	※小台橋高校 給食なし タコライス 大根とホタテのサラダ 野菜スープ 842kcal/37.3g/3.2g
27	28	29	30	31
キーマカレー 野菜のレモン和え 青菜とハムのスープ 柿	ご飯 酢豚 小松菜の中華和え トマトと卵のスープ 890kcal/35.8g/3.4g	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 メンチカツ 梅ドレッシングサラダ 味噌汁 878kcal/34.0g/3.4g	きのこご飯 サバの塩焼き 甘辛ごぼう わかめとコーンのサラダ 味噌汁 744kcal/32.4g/3.9g	【ハロウィーン献立】 ぶどうパン パンプキンシチュー マスタードサラダ スイートポテト  894kcal/32.4g/3.1g

※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。