

令和8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	予約×切
今月の平均栄養素量 エネルギー 759kcal たんぱく質 33.4g 塩分 3.2g です。 ※他に牛乳が毎回付きます	10月初週の予約×切は9月18日(金)です。 予約をした日は必ず食堂に来て給食を食べましょう。食品ロス削減にご理解・ご協力をお願いします。 秋~~~~秋~~~~秋~~~~秋~~~~秋~~~~		1 都民の日 	2 麦ご飯 八宝菜 白滝のナムル ワンタンスープ	9/18(金)
5	6	7	8	9	
タコライス もずくスープ ちんすこう 	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き はりはり漬け ひじきと青菜のサラダ すまし汁	スパゲッティミートソース バジルドレッシングサラダ かぶのスープ	高菜チャーハン 小松菜の中華和え 五目卵スープ りんご 	※小台橋高校 給食なし 枝豆ご飯 鶏肉のんにく照り焼き もやしのカレー炒め 梅ドレッシングサラダ 味噌汁	9/25(金)
884kcal/31.1g/2.7g	724kcal/36.0g/2.6g	765kcal/34.2g/2.9g	720kcal/26.9g/3.6g	719kcal/33.9g/3.1g	
12	13	14	15	16	
スポーツの日 	※小台橋高校 給食なし しらすご飯 豚肉と大根の煮物 味噌汁 オレンジ	麦ご飯 エビチリ豆腐 海苔サラダ 春雨スープ	胚芽パン クリームシチュー 野菜のレモン和え 柿	麦ご飯 戻りカツオのごまがらめ キャベツのニンニク炒め 酢の物 かんぴょうのかき玉汁 	10/2(金)
	747kcal/37.1g/3.5g	720kcal/36.8g/3.3g	754kcal/31.1g/2.9g	787kcal/40.9g/3.2g	
19	20	21	22	23	
※足立高校 給食なし ガパオライス しそドレッシングサラダ 白菜と鶏肉のスープ	※小台橋高校 給食なし さつま芋ご飯 魚の紅葉焼き  きゅうりの南蛮漬け ひじきの炒め煮 味噌汁	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 あんかけ五目卵焼き じゃが芋としめじのバター醤油炒め こんにゃくサラダ 味噌汁	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 豆腐の中華煮 もやしのピリ辛和え わかめスープ	※小台橋高校 給食なし ガーリックトースト タラのトマト煮 切干大根とツナのサラダ フルーツポンチ	10/9(金)
759kcal/34.5g/3.4g	703kcal/34.3g/2.8g	740kcal/29.6g/3.5g	745kcal/37.5g/3.2g	702kcal/32.8g/3.6g	
26	27	28	29	30 ハロウィンメニュー	
※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 肉豆腐 酢味噌和え 根菜のすまし汁	麦ご飯 ハンバーグ(照り焼きソース) ミニバジルパスタ ジンジャーサラダ キャベツのカレースープ	味噌ラーメン 辛子酢和え キャラメルポテト 	秋刀魚の蒲焼き丼 白菜のおひたし すまし汁 	チキンライス 海藻サラダ レタススープ かぼちゃプリン 	10/16(金)
769kcal/35.3g/3.2g	784kcal/33.2g/2.9g	791kcal/31.4g/4.1g	809kcal/26.9g/2.5g	838kcal/28.9g/3.5g	

※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。