

令和3年

10

月予定献立表

都立荒川工業高等学校

月		火		水		木		金		土	
4		5		6		7		8		9	
牛乳 五目ご飯 みそ汁 千草焼き 野菜おかか和え フルーツゼリー 824 kcal 食塩3.8 g		牛乳 ご飯 トマトレタススープ チーズハンバーグ 粉ふきいも もやしブロッコリーサラダ 870 kcal 食塩3.5 g		牛乳 きなこ揚げパン ホワイトシチュー キャベツコーンサラダ くだもの 950 kcal 食塩3.4 g		牛乳 ご飯 かき玉汁 豚肉きゃべつ味噌炒め 大豆五目煮 881 kcal 食塩3.3 g		牛乳 いわしの蒲焼き丼 みそ汁 豆腐チャンプルー キムチ和え 979 kcal 食塩4.4 g		この週の 予約締切日は 9月24日(金)	
11		12		13		14	A・B献立	15		16	
牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉と生揚げのチリソース 中華サラダ 835 kcal 食塩4 g		牛乳 すみちゃんカレー トマトスープ ミモザサラダ ぶどうゼリー 861 kcal 食塩4.8 g		牛乳 ご飯 お吸い物 鮭の塩焼き なすの味噌炒め 野菜ごま和え 785 kcal 食塩4.1 g		牛乳 ご飯 みそ汁 A:豚肉の七味焼き B:鶏肉の七味焼き 青のりポテト 野菜炒め 813 kcal 食塩4.2 g		牛乳 チキンソースカツ丼 みそ汁 刻み昆布炒め煮 即席漬け 912 kcal 食塩4.8 g		この週の 予約締切日は 9月30日(木)	
18		19		20		21		22		23	
牛乳 スパゲティミートソース 大根しめじスープ キャベツのシソ風味サラダ くだもの 883 kcal 食塩3.3 g		牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉照り焼きにんにく風 人参いんげんグラッセ 春雨サラダ 742 kcal 食塩3.6 g		牛乳 カレー麻婆豆腐丼 中華スープ わかめサラダ 杏仁豆腐 895 kcal 食塩4 g		牛乳 ご飯 お吸い物 さばの味噌煮 南瓜のいとこ煮 小松菜しめじ炒め 818 kcal 食塩3.7 g		牛乳 豚丼 みそ汁 里芋と人参の含め煮 野菜の辛子和え 790 kcal 食塩4 g		この週の 予約締切日は 10月8日(金)	
25		26		27		28		29	A・B献立	30	
牛乳 ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌煮 シルバーサラダ 780 kcal 食塩3.7 g		牛乳 秋の香りご飯 みそ汁 さんまの塩焼き おろし 酢味噌ドレッシング 915 kcal 食塩4.2 g		牛乳 ご飯 豆腐スープ シュウマイ 茹でキャベツ 根菜類炒め煮 872 kcal 食塩3.1 g		牛乳 麻婆茄子焼きそば みそ汁 大根じゃこサラダ フルーツ白玉 895 kcal 食塩4.4 g		牛乳 ご飯 みそ汁 A:鶏かつとイカフライ B:鶏かつと魚フライ ジャーマンポテト 885 kcal 食塩2.9 g		この週の 予約締切日は 10月15日(金)	

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。