

令和5年 10月 実施予定献立表

東京都立八王子拓真高等学校

月	火	水	木	金	
2日	3日	4日	5日	6日	予約・変更締切
牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツとメンマの胡麻和え 干しいたけの中華スープ シナモンスイートポテト 736kcal	牛乳 麦ご飯 さばの塩焼き 白滝の煮物 大根のツナマヨサラダ 味噌汁 738kcal	牛乳 さつま芋ご飯 鶏肉の香味焼き ごま和え 白菜と豆腐のスープ 果物 761kcal	牛乳 スパゲティ・ミートソース ささみフライ かぶとハムのサラダ 中華風コンソメスープ 779kcal	牛乳 麦ご飯 鶏ごぼう肉団子 野菜と卵の中華炒め 味噌汁 果物 773kcal	この週の 予約・変更締切日は 9/22(金) です。
9日	10日	11日	12日	13日	
スポーツの日	牛乳 麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め じゃがいもの煮つけ きのこ玉ねぎのスープ 果物 806kcal	牛乳 麦ご飯 鶏肉の塩麴焼き ひき肉となすの春雨煮 野菜の辛子和え 味噌汁 794kcal	牛乳 麦ご飯 鮭の香草パン粉焼き キャベツのチーズサラダ コンソメスープ 果物 793kcal	牛乳 チキンカレー セロリとエビのマスタード和え 卵スープ かぼちゃのプリン 883kcal	この週の 予約・変更締切日は 9/29(金) です。
16日	17日	18日	19日	20日	
牛乳 豚肉とネギの卵チャーハン 揚げ餃子 ナムル わかめスープ 果物 885kcal	牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 ゆで鶏とキャベツのぼん酢和え 味噌汁 844kcal	牛乳 けんちんうどん とり天 ワカメサラダ バナナと黄桃のヨーグルト和え 730kcal	いちごミルク 麦ご飯 いかチリソース レンコンとひじきの煮物 ささみと白菜の和風サラダ 中華スープ 657kcal	牛乳 バターライス 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ ミネストローネ 果物 773kcal	この週の 予約・変更締切日は 10/6(金) です。
23日	24日	25日	26日	27日	
牛乳 麦ご飯 豚肉のチーズ挟み焼き 大根とマイタケのしょうゆ煮 もずくときゅうりの和え物 味噌汁 854kcal	牛乳 麦ご飯 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ キャベツのかきたま汁 杏仁豆腐 785kcal	牛乳 麦ご飯 和風照り焼きハンバーグ ゴボウの炒り煮 ささみとブロッコリーの和え物 沢煮椀 924kcal	牛乳 麦ご飯 コロッケ 切干大根のヨーグルトサラダ 豚汁 果物 872kcal	給食なし	この週の 予約・変更締切日は 10/13(金) です。
30日	31日	1日	2日	3日	
牛乳 麦ご飯 八宝菜 きゅうりと蒸し鶏のザーサイネギ和え めかぶのすまし汁 黒蜜のパンナコッタ 897kcal	牛乳 ホットドッグ ミートボールとエリンギのトマト煮 イタリアンサラダ パンプキンポタージュ 果物 875kcal	 <p>10月 10日は 目の愛護デーです 緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。</p>			この週の 予約・変更締切日は 10/20(金) です。

※食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。