



令和6年10月 給食予定献立表

令和6年

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月	火	水	木	金	予約期日
	1日	2日	3日	4日	
	都民の日 	じゃこご飯 豆腐ハンバーグ 胡麻ドレッシングサラダ みそ汁 牛乳 775 37.4 kcal g	野菜たんめん 豆アジの唐揚げ さつま芋のサラダ ヨーグルトかけ 牛乳 851 40.5 kcal g	給食なし 	9月20日 (金)
7日	8日	9日	10日	11日	
～長崎くんち料理～ 小豆ご飯 魚のバター醤油焼き お煮しめ 更紗汁 果物 牛乳 761 39.6 kcal g	中華おこわ 春巻き ワンタンスープ フルーツゼリー 牛乳 828 28.0 kcal g	牛乳 ねぎ塩豚丼 里芋の煮物 みそ汁 果物 牛乳 762 31.1 kcal g	麦ごはん マーボーじゃが 大根サラダ ニラ玉スープ 牛乳 739 29.2 kcal g	パン（ジャム付き） シーフードグラタン サイコロサラダ ガーリックスープ 果物 牛乳 777 32 kcal g	9月27日 (金)
14日	15日	16日	17日	18日	
スポーツの日 	～十三夜～ 炊き寄せご飯 ホッケの塩焼き 五目煮豆 みそ汁 お月見ゼリー 牛乳 748 34.4 kcal g	麦ごはん 【A】 鮭のマヨコーン焼き 【B】 鶏のマヨコーン焼き みそドレサラダ 生姜のスープ 果物 牛乳 748/770 29.7/29 kcal g	鶏ごぼうピラフ 野菜マカロニソテー 豆乳スープ フルーツヨーグルト 牛乳 781 25.2 kcal g	麦ごはん 厚揚げと白菜のみそ炒め いんげんの胡麻和え すまし汁 水ようかん 牛乳 827 33.9 kcal g	注意 9月27日 (金)
21日	22日	23日	24日	25日	
麦ごはん 里芋コロッケ ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳 800 31.2 kcal g	アーモンドトースト カレー風味サラダ さつまいもの クリームシチュー アセロラゼリー 牛乳 804 23.9 kcal g	わかめご飯 いかの香味焼き 磯部サラダ かきたま汁 ごまきなこ団子 牛乳 724 35.5 kcal g	あんかけチャーハン 切干大根サラダ 豆腐とわかめのスープ りんごのコンポート 牛乳 762 28.2 kcal g	きのこの 和風スパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ バナナとくるみのケーキ 牛乳 792 26.9 kcal g	10月11日 (金)
28日	29日	30日	31日		
麦ごはん すき焼き煮風 わかめとツナの和え物 みそ汁 牛乳 770 32.4 kcal g	天津飯 ごまだれサラダ 春雨スープ 杏仁豆腐 牛乳 748 29.6 kcal g	さんまの蒲焼丼 野菜のわさび和え みそ汁 果物 牛乳 787 29.6 kcal g	🎃ハロウィン🎃 じゃこベエピラフ 温野菜サラダ トマトのスープ かぼちゃプリン 牛乳 827 26.9 kcal g		10月18日 (金)

※都合により、使用食材および献立内容を変更する場合があります。

☆食品ロスについて考えよう！

食品ロスとは、食べ残しや期限切れなどの理由で、本来食べられるものが捨てられてしまうことです。
 食品ロスが増加することで、環境問題など様々な影響を及ぼします。
 一人一人が自分にできる食品ロスを心がけて生活することが大切です。