

令和 4 年 10 月 予定献立表

東京都立工芸高等学校

	月	火	水	木	金
この週の予約 締め切り 9月22日（木）	3 849kcal, 3.1g 栗ご飯 けんちん風味噌汁 魚の塩焼き 酢とゴボウのサラダ	4 828kcal, 3.7g ピザトースト 豆入りスープ 卵サラダ デザート	5 783kcal, 2.8g ご飯 味噌汁 一口カツ 豆腐サラダ	6 813kcal, 2.9g コーンピラフ オニオンスープ バーベキューチキン トマトとジャコのサラダ	7 796kcal, 3.4g チャーハン 中華スープ ニラ入りつくね キャベツのお浸し
この週の予約 締め切り 9月30日（金）	10 スポーツの日	11 864kcal, 3.6g カレーうどん 鶏の塩こうじ焼き 和風サラダ デザート	12 819kcal, 3.1g ご飯 味噌汁 デミハンバーグ サラダ	13 837kcal, 4.2g ご飯 味噌汁 サバのおろしダレ 茶碗蒸し	14 811kcal, 2.7g ご飯 味噌汁 豚肉のマスタード焼き 春雨サラダ
この週の予約 締め切り 10月7日（金）	17 820kcal, 3.3g ハヤシライス 卵スープ 切干大根サラダ デザート	18 802kcal, 3.0g ご飯 トマトスープ バーツ入りコロッケ 野菜のマスタード 醤油	19 852kcal, 2.6g ご飯 味噌汁 魚フライ 豆腐サラダ	20 846kcal, 3.0g チキンライス にんにくスープ フライドポテト ツナサラダ	21 800kcal, 2.5g キーマカレー 野菜スープ 豆のサラダ デザート
この週の予約 締め切り 10月14日（金）	24 804kcal, 3.8g ご飯 すまし汁 魚の梅みそ焼き 南瓜のそぼろあん	25 857kcal, 3.6g 揚げパン トマトスープ タンドリーチキン マカロニ卵サラダ	26 816kcal, 3.7g ソース焼きそば 野菜スープ ツナサラダ デザート	27 805kcal, 3.3g プルコギ丼 中華風コーンスープ 野菜のレモン漬け デザート	28 784kcal, 2.9g 芋ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 林檎とトマトの胡麻和え
この週の予約 締め切り 10月21日（金）	31 振替休日	日付 エネルギー、食塩 メニュー			

※天候・行事等の都合により献立を変更することがありますが、予めご了承ください。

給食回数 20 回