



平成27年度

10月 献立

都立小山台高等学校



E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 食塩相当量(g)

月	火	水	木	金
<small>とみん ひ</small> 都民の日 <small>とうきやうと ねん せいてい</small> 東京都が1952年に制定。 <small>とみん いったいかん じち いしき たか ふくし ぞうしん もくてき</small> 都民の一体感や自治意識を高め、また福祉を増進することが目的とされています。			1	2
			都民の日	ご飯 南瓜と豚肉のピリ辛炒め 華風大根 バンサンスー エノキと卵の酸辣湯風スープ E:847 P:30.6 F:29.2 食塩:3.1
5	6	7	8	9
ご飯 豚肉のガーリック焼き マッシュポテト ゆで野菜のマスタートレッシング 和風野菜スープ E:795 P:30.3 F:27.4 食塩:3.8	ご飯 豆腐のつみれバーグ 切干大根の煮物 野菜の甘酢和え キャベツとじゃが芋の味噌汁 E:803 P:33.1 F:23.8 食塩:3.8	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ 野菜スープ コーヒーゼリー E:864 P:35.9 F:32.0 食塩:3.4	ご飯 さばの薬味おろし添え 筑前煮 野菜の生姜酢和え 豆腐のすまし汁 E:750 P:36.8 F:21.4 食塩:3.2	ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンだれ 高野豆腐と玉葱のゴマ炒め 野菜のポン酢和え 大根と油揚げの味噌汁 E:797 P:38.7 F:26.7 食塩:3.3
12	13	14	15	16
体育の日 	ご飯 ポークソテー グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルトゼリー E:893 P:34.7 F:28.4 食塩:3.5	ご飯 鮭の南部焼き ひじきの酢の物 豚肉と根菜の煮物 豆腐と長ネギの味噌汁 E:803 P:40.6 F:25.5 食塩:3.8	ご飯 麻婆豆腐 中華風人参と大根のサラダ わかめと卵のスープ 牛乳寒天 E:800 P:31.3 F:28.5 食塩:2.3	ご飯 挽肉と野菜のピリ辛炒め さっぱり中華和え 春雨スープ フルーツ E:781 P:28.1 F:24.0 食塩:3.0
19	20	21	22	23
ご飯 生揚げのはさみ煮 白菜と三つ葉のポン酢和え じゃがいものきんぴら風 芋と根菜の汁物 E:826 P:31.5 F:23.7 食塩:3.9	ご飯 エビと豆腐の辛味あん 大根のナムル 卵とたけのこのスープ オレンジゼリー E:841 P:30.0 F:31.1 食塩:2.5	ワカメごはん 串カツ 豆サラダ むらくも汁 お月見団子 E:981 P:43.4 F:28.1 食塩:2.4	ご飯 回鍋肉 もやしのゴマ和え ごぼうのスープ 杏仁豆腐 E:812 P:28.9 F:21.8 食塩:2.5	鶏と豆のカレーライス 大根サラダ キャベツのスープ ミルクゼリーオレンジソース E:914 P:33.6 F:22.4 食塩:3.4
26	27	28	29	30
ご飯 いかの辛味炒め 茹で野菜のゴマ酢かけ 高野豆腐の煮物 卵とトマトの中華スープ E:843 P:37.9 F:27.7 食塩:3.4	ご飯 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 ひじきと糸寒天のマリネ けんちん汁 E:824 P:39.1 F:26.7 食塩:3.8	ご飯 鶏肉とカシューナッツ炒め くらげの中華和え 中華風かき玉スープ フルーツ E:894 P:32.8 F:22.3 食塩:2.6	ご飯 鮭の葱みそマヨネーズ 野菜のおひたし W大根のサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 E:755 P:37.5 F:22.8 食塩:3.5	ジョア キャロットピラフ 鶏肉のトマトシチュー フレンチサラダ かぼちゃのプリン E:895 P:24.4 F:31.5 食塩:3.8

ぎゅうにゅう まいしやく ざいりやう つごう え こんだて へんこう ばあい
牛乳は毎食つきます。材料の都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

きゅうしよく よやく た きじつ ない わす よやく
給食は予約なしでは食べられません。期限内に忘れずに予約しましょう。