

令和4年度
10月献立表

東京都立松原高等学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
<p>ご飯 豚肉の南蛮漬け キャベツのごま和え 大根とさつま揚げの炒め煮 白菜と油揚げのみそ汁 りんご 牛乳</p> <p>I補キ - 761 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>五目あんかけ焼きそば きゅうりのピリ辛漬け 青菜と豆腐のスープ 大学芋 牛乳</p>  <p>I補キ - 791 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>ご飯 鶏ひき肉とごぼうのメンチカツ 和風ドレッシングサラダ 友禅炒り煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 758 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ポークカレーライス れんこんのピクルス 野菜とレンズ豆のスープ 梨 牛乳</p> <p>I補キ - 784 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>栗ご飯 さばの塩焼き もやし生姜酢和え さつまいもの豚汁 月見だんご 牛乳</p> <p>十三夜献立</p>  <p>I補キ - 853 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g</p>
10日	11日	12日	13日	14日
 <p>わかめご飯 ツナの厚焼き玉子 キャベツとじゃこのレモン醤油和え 車麩と大根の煮物 なめこのみそ汁 柿 牛乳</p> <p>I補キ - 733 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>麻婆豆腐丼 ツナとわかめのごまドレサラダ 中華風コーンスープ フルーツサイダー寒天 牛乳</p> <p>I補キ - 771 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のレモン焼き アーモンド和え さざみ昆布の炒め煮 大根と油揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 732 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>さんまの蒲焼き丼 ごぼうマヨサラダ かきたま汁 ぶどう 牛乳</p>  <p>I補キ - 862 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 2.7 g</p>	
17日	18日	19日	20日	21日
<p>中華おこわ 春巻き ブロッコリーのうま塩サラダ わかめと豆腐のスープ 杏仁豆腐いちごソース 牛乳</p> <p>I補キ - 742 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のおろしソース 青のりポテト ちくわと野菜の炒り煮 かぶと油揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 736 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ハヤシライス マスタードレッシングサラダ 白菜とひよこ豆のスープ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>I補キ - 890 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>雑穀ご飯 さけのねぎみそ焼き キャベツと塩昆布の和え物 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁 りんご 牛乳</p>  <p>I補キ - 731 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ソースカツ丼 大根の甘酢和え さつまいもとりんごの重ね煮 しめじと小松菜のすまし汁 牛乳</p> <p>I補キ - 882 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>こぎつねご飯 豆腐のまさご揚げ 小松菜のからし和え きのこ汁 ぶどう寒天 牛乳</p>  <p>I補キ - 760 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ご飯 豚肉の辛みそ炒め せん切り野菜のサラダ いかと里芋の煮物 にらと卵のみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 791 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>ご飯 かじきの香味揚げ ごま酢和え 五色煮 豆苗ともやしのみそ汁 柿 牛乳</p> <p>I補キ - 814 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>メキシカンライス ポテトサラダ ジュリエンスープ カラメルプリン 牛乳</p> <p>I補キ - 756 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>ご飯 チキンピカタ照り焼きソース 野菜ソテー 豆腐の和風うま煮 ごぼうのきんぴらみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 834 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.8 g</p>
31日	<p>10月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー…792kcal (850kcal) たんぱく質…32.0(32.0g) 食塩相当量…3.1 (2.6g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)</p> 		<p>〇〇〇・10月7日(金)「十三夜献立」・〇〇〇 「十三夜(じゅうさんや)」とは、旧暦(太陰暦)で毎月13日の夜のことです。特に9月13日の夜を指します。現在の新暦では毎年日にちが異なるため、今年の十三夜は10月8日(土)です。また、十三夜の月は、十五夜の約1ヶ月後であることから「後の月」ともよばれます。十三夜は別名「栗(くり)名月(めいげつ)」ともいい、栗や大豆、果物など秋の実りとともに月見団子をお供えします。</p>	
<p>ツナとトマトのスパゲティ さつまいも大豆のサラダ ほうれんそうのミルクスープ パンプキンドーナツ 牛乳</p> <p>I補キ - 857 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.2 g</p>				