



令和4年度
9月献立表



東京都立松原高等学校

月	火	水	木 1日	金 2日
			豚丼 生揚げと野菜の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 梨 牛乳	ご飯 さばのごまみそ焼き 白菜のおひたし 変わりきんぴら きのこ汁 牛乳
		<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 9月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・・・785kcal (850kcal) たんぱく質・・・30.9g (32.0g) 食塩相当量・・・2.9g (2.6g) (日本食品標準成分表第八訂 参照) </div>	I栄養 - 757 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 - 740 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g
5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 ホイコーロー マカロニサラダ トマトと卵のスープ オレンジ 牛乳	あなごのひつまぶし 手羽先のから揚げ おかか和え ナタデココポンチ 牛乳	ご飯 豚肉のロールカツ レモン醤油和え 切干大根の炒め煮 豆腐とあおさのみそ汁 牛乳	クリームかけピラフ ツナコーンサラダ ミネストローネ りんご寒天 牛乳	さつまいもご飯 さんまの塩焼き ピーナツ和え 月見汁 ぶどう 牛乳
I栄養 - 762 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g	I栄養 - 804 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 - 799 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養 - 816 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 - 767 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.2 g
12日	13日	14日	15日	16日
		豆とひき肉のカレー ピクルス シュリエヌスープ ミルクティーゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の照り煮 しょうが酢和え くずし豆腐のかきたま汁 牛乳	きのこのあんかけ丼 ごま和え 大根と油揚げのみそ汁 スイートポテト 牛乳
		I栄養 - 853 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養 - 758 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 - 796 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.2 g
19日	20日	21日	22日	23日
	ご飯 鮭のホイル焼き がんもどきの含め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 ミルク寒天黒蜜かけ 牛乳	ご飯 和風ハンバーグ さつまいもの素揚げ 高野豆腐の含め煮 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	魚介のトマトクリームスパゲティ シーザーサラダ ペイザンヌスープ りんごのカップケーキ 牛乳	
	I栄養 - 780 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.8 g	I栄養 - 854 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養 - 891 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 2.8 g	
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 鶏のチリソース揚げ 温野菜の添え物 中華和え 青菜のスープ 牛乳	ご飯 肉豆腐 大根の甘酢和え かぼちゃの豆乳ごまみそ汁 白玉フルーツポンチ 牛乳	魚介のパエリア スペイン風オムレツ キャロットラペ ソパデアホ(にんにくのスープ) オレンジ寒天 牛乳	ご飯 さばのピリ辛ソース 梅おかか和え れんごんの炒り煮 吉野汁 牛乳	ご飯 ニラレバ炒め 豆腐うま煮 わかめと卵のスープ 梨 牛乳
I栄養 - 800 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.7 g	I栄養 - 748 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養 - 761 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.5 g	I栄養 - 779 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 - 721 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.0 g