

令和5年度 10月の献立表

東京都立椏ヶ丘高等学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん 鶏肉のきのこソース はちみつポテト ブロッコリーとかぶのサラダ トマトとたまごのスープ	ごはん 豆腐の五目煮 ひじきサラダ 白菜とニラのスープ 果物	きのこごはん 鯖の有馬焼き ごまごぼう 辛子和え みそ汁	チキンカレーライス わかめサラダ ヨーグルトあえ	ごはん 松風焼き きゃべつのおかかあえ 五目豆 みそ汁、ぶどうゼリー
I補給- 797 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.2 g	I補給- 729 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.0 g	I補給- 778 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.6 g	I補給- 768 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	I補給- 787 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.0 g
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日 	ごはん 和風ポークステーキ 人参グラッセ ビーンズサラダ 野菜スープ	ごはん メルフライおろしソース ブロッコリーの辛子和え 里芋のごまだれかけ もずく汁、果物	エビチリ焼きそば 中華あえ ブロッコリーの辛子和え 豆花	栗ごはん さんまの塩焼き ごまじょこサラダ 豆腐汁
	I補給- 773 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.8 g	I補給- 763 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.3 g	I補給- 778 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 4.5 g	I補給- 758 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.4 g
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 鮭のチーズ焼き コーンサラダ じゃが芋とベーコンのスープ カルピスゼリー	年次活動の日 事前学習	事前学習 修学旅行	進路体験旅行 修学旅行	進路体験旅行 修学旅行
I補給- 779 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g				
23日	24日	25日	26日	27日
わかめうどん チーズ入り芋もち お浸し 果物	チャーハン きゃべつと竹輪のピリ辛あえ 豆腐と青菜のスープ マーラーカオ	ごはん みそかつ じゃが芋と昆布の炒め煮 野菜碗	フレンチトースト トマトシチュー グリーンサラダ 果物	ごはん 肉豆腐 カリカリサラダ みそ汁
I補給- 780 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 4.4 g	I補給- 765 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.4 g	I補給- 802 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g	I補給- 758 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.4 g	I補給- 799 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.2 g
30日	31日			
ごはん 鯖の塩麹焼き ひじきの炒り煮 ごまだれサラダ みそ汁	ツナピラフ チキンサラダ パンプキンスープ 果物 			★牛乳は毎日つきます。 ★食材料の都合により献立を変更することがあります。 ★給食開始時間はHRでご確認ください。
I補給- 730 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g	I補給- 796 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.6 g			