

# 令和5年度 9月の献立表

東京都立稲ヶ丘高等学校

月	火	水	木	金
				1日
				始業式
4日	5日	6日	7日	8日
ポークカレーライス ビーンズサラダ サイダーポンチ	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 五目うま煮 すまし汁	ごはん ツァイプータン（台湾風卵焼き） バンバンジー風サラダ チンゲン菜のスープ 果物	文化祭準備	文化祭準備 
I初キ- 812 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g	I初キ- 800 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.2 g	I初キ- 779 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g		
11日	12日	13日	14日	15日
文化祭代休	文化祭代休	片付け 閉会式	ごはん いわしのフライ きんぴら みそ汁	和風おろしスパゲティ シーフードサラダ 角切り野菜スープ りんごゼリー
			I初キ- 776 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g	I初キ- 731 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 4.4 g
18日	19日	20日	21日	22日
敬老の日 	ごはん 豚肉のキムチ炒め チンゲン菜のナムル わかめスープ ココナッツミルクゼリー	ごはん 鯖のみそマヨネーズ焼き 青のりポテト 野菜のボン酢あえ かみなり汁	豚丼 豆入り和風サラダ みそ汁 果物	ごはん 白身魚のフライ タルタルソース 小松菜とコーンのサラダ オニオンスープ
	I初キ- 730 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.3 g	I初キ- 744 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.8 g	I初キ- 777 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	I初キ- 809 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.5 g
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん さんまの蒲焼 のり和え さつま汁	アーモンドトースト クリームシチュー コールスローサラダ 果物	ごはん 鶏肉のガーリック焼き 塩昆布きゃべつ じゃが芋の甘辛煮 みそ汁	チキンライス 南瓜としめじのマヨネーズ焼き 大根とベーコンのスープ 果物	ごはん 鮭の西京焼 ゆかりサラダ いちご汁 月見みたらし団子 
I初キ- 791 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.5 g	I初キ- 794 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 39.2 g 食塩相当量 3.4 g	I初キ- 739 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.0 g	I初キ- 769 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.1 g	I初キ- 796 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.0 g