



令和8年10月の献立表



東京都立農芸高等学校

月	火	水	木	金	予約 締切日
			1日	2日	
★牛乳は毎日つきます。 ★食材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。			都民の日	ごはん ハンバーグステーキ 添) ブロッコリー コールスローサラダ トマトとたまごのスープ、果物 エネルギー 782 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.0 g	9/18
5日	6日	7日	8日	9日	
ごはん 豆腐の五目煮 ひじきサラダ 白菜とニラのスープ 大学芋 エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g	カレーライス 添) 福神漬 若布サラダ 青菜とベーコンのスープ ヨーグルト和え エネルギー 825 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.9 g	ごはん 松風焼き 添) キャベツのおかか和え 五目豆 みそ汁 エネルギー 753 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.0 g	たまごとじうどん 生揚げのきのこあんかけ たこと胡瓜の酢の物 バナナフライ エネルギー 793 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん 鯖(さわら)の塩麹焼き 添) 五目きんぴら ごまだれサラダ 呉汁(ごじる) エネルギー 740 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	9/25
12日	13日	14日	15日	16日	
 スポーツの日	ごはん 肉豆腐 じゃこ入り和風サラダ みそ汁 スイートポテト エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.4 g 農 17:20	中華丼 ナムル 華風コーンスープ 杏仁豆腐 エネルギー 772 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.1 g 農 17:20	ごはん 目鯛(めだい)のごま味噌焼き 添) ゆかり和え 揚げじゃが芋のそぼろ煮 みぞれ汁 エネルギー 777 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.9 g 農 17:20	ごはん とんかつ 添) キャベツ じゃが芋と昆布の炒め煮 野菜碗 エネルギー 808 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g 農 17:20	10/2
19日	20日	21日	22日	23日	
ひじきご飯 鯖(さば)の有馬焼き 添) ごまごぼう 辛子和え みそ汁 エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.0 g	ピザトースト クリームシチュー 大根とツナのサラダ エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 39.1 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん 千草焼 添) 青のりポテト 煮びたし 豚汁、果物 エネルギー 759 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g	ホイコウロウ丼 韓国風和え物 トックスープ エネルギー 748 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん 鶏の照り焼き 添) ごま和え じゃが芋の甘辛煮 みそ汁、果物 エネルギー 804 kcal たんぱく質 46.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g	10/9
26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん 豚肉の生姜焼き 添) コーンポテト ピーンズサラダ 野菜スープ エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん 鶏のから揚げ 添) いんげんとコーンのソテー 青菜のじゃこ和え 根菜のみそ汁 エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.7 g	ジャージャー麺 中華あえ にら玉スープ 豆花(トウフ) エネルギー 842 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 4.5 g	ごはん 魚の竜田揚げ 添) のり和え 里芋のごまだれからめ きのこ汁 エネルギー 721 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	ツナピラフ チキンサラダ パンプキンスープ 果物  エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.6 g	10/16