

令和5年

# 10月献立表

東京都立農業高等学校

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	予約締切日
<p>10月1日都民の日 東京メニュー</p> <p>深川飯 柳川風煮 小松菜のおひたし 塩ちゃんこ汁</p> <p>( 723 kcal / 32.7 g )</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 みそ汁</p> <p>( 794 kcal / 38.7 g )</p>	<p>ごはん 魚の塩麹焼き アーモンドあえ 五目煮豆 みそ汁</p> <p>( 702 kcal / 32.0 g )</p>	<p>カナダメニュー</p> <p>メープルトースト プーティン ブロッコリーサラダ 鮭のクリームシチュー</p> <p>( 817 kcal / 32.8 g )</p>	<p>ごはん ハンバーグきのこおろしソース 焼きかぼちゃ 茎わかめのきんぴら みそ汁</p> <p>( 809 kcal / 33.5 g )</p>	9/22 (金)
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	予約締切日
<p>スポーツの日</p> <p></p>	<p>ハヤシライス 枝豆サラダ ふわふわ卵スープ 果物</p> <p>( 808 kcal / 29.7 g )</p>	<p>ごはん ほっけの干物 磯香あえ 塩肉じゃが みそ汁</p> <p>( 703 kcal / 36.6 g )</p>	<p>あんかけチャーハン 揚げ餃子 中華スープ 果物</p> <p>( 737 kcal / 28.7 g )</p>	<p>ご飯 肉豆腐 茎わかめとツナのあえもの みそ汁 果物</p> <p>( 781 kcal / 33.3 g )</p>	9/29 (金)
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	予約締切日
<p>埼玉県メニュー</p> <p>かてめし ゼリーフライ 豚しゃぶサラダ みそ汁</p> <p>( 782 kcal / 30.9 g )</p>	<p>韓国メニュー</p> <p>ビビンバ チャプチェ わかめスープ 果物</p> <p>( 785 kcal / 36.5 g )</p>	<p>ごはん 魚の西京焼き からしあえ 豚バラ大根 もずく汁</p> <p>( 751 kcal / 36.4 g )</p>	<p>ごはん スコッチエッグ 人参のラペ 野菜スープ 果物</p> <p>( 862 kcal / 32.6 g )</p>	<p>ごはん エビチリ豆腐 ナムル 中華風卵スープ さつま芋とりんごの重ね煮</p> <p>( 752 kcal / 32.3 g )</p>	10/6 (金)
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	予約締切日
<p>ごはん 油淋鶏 春雨とひき肉の炒めもの にらたまスープ</p> <p>( 818 kcal / 33.1 g )</p>	<p>ごはん 生姜焼き 切干と昆布のピリ辛炒め みそ汁 果物</p> <p>( 769 kcal / 31.9 g )</p>	<p>ターメリックライス スープカレー ピクルス ココアゼリー</p> <p>( 837 kcal / 28.2 g )</p>	<p>ごはん 豚肉のスタミナ焼き 粉ふき芋 五目キムチ炒め みそ汁</p> <p>( 765 kcal / 33.5 g )</p>	<p>十三夜</p> <p>ふきよせごはん 魚の照り焼き 大根とじゃこの和風サラダ 月見汁 果物</p> <p>( 773 kcal / 33.0 g )</p>	10/13 (金)
30 (月)	31 (火)				予約締切日
<p> 親子丼 はたはたの唐揚げ 青菜と油揚げのおひたし みそ汁</p> <p>( 737 kcal / 33.7 g )</p>	<p>ハロウィンメニュー</p> <p>きのこスープスパゲティ ツナサラダ かぶと卵のスープ かぼちゃのチーズケーキ</p> <p>( 738 kcal / 30.1 g )</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	10/20 (金)

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 \* 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)