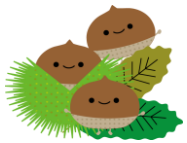
令和８年度
10月献立表

東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木	金	予約締切日
			1日	2日	
＊10月19日　宮城県郷土料理＊ 油ふは、名前のとおりに麩を油で揚げたものです。油で揚げているため、香ばしい香りと口当たりが特徴です。たんぱく質が豊富に含まれており、栄養満点な食品となっています。冷蔵技術がない時代に長期保存できる食材として、町の豆腐屋さんが考案したことが始まりです。小麦のたんぱく質成分であるグルテンを練り上げて棒状にし、油で揚げて作られました。給食では、卵と一緒にとじてごはんの上にのせた「油ふ丼」にしてみました。		**10月栄養価平均値(カッコ内は基準値)** エネルギ…**799kcal**　(850kcal) たんぱく質…**34.7g**　(32.0g) 脂質…**26.9g**　(28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)		ごはん かじきの香味揚げ のり酢和え すき焼き風煮物 小松菜と生揚げのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　782 kcal　たんぱく質　42.8 g 脂質　25.2 g	9月16日 （水）
5日	6日	7日	8日	9日	
ごはん 豚肉辛みそ焼き 野菜のレモン醤油和え 豆腐の和風うま煮 大根とわかめのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　771 kcal　たんぱく質　38.6 g 脂質　29.3 g	 給食なし	さつま芋と舞茸の混ぜご飯 和風ポテトサラダ 肉団子スープ 黒ごまプリン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　764 kcal　たんぱく質　23.8 g 脂質　24.2 g	ごはん 鶏の唐揚げ わかめの和え物 じゃが芋と油揚げのみそ汁 柿 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　791 kcal　たんぱく質　32.3 g 脂質　27.5 g	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ サンラータン 白ごまミルク寒天 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　753 kcal　たんぱく質　31.4 g 脂質　25.3 g	9月23日 （水）
12日	13日	14日	15日	16日	
	バターロールパン チーズグラタン ハムとキャベツのサラダ ペイザンヌスープ オレンジ寒天 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ　803 kcal　たんぱく質　37.6 g 脂質　32.8 g	カツ丼 白菜の浅漬け 豆腐とわかめのみそ汁 りんご 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ　859 kcal　たんぱく質　46.5 g 脂質　24.1 g	ごはん 鮭の照り焼き 梅肉和え がんものおろし煮 ねりごまみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　729 kcal　たんぱく質　41.0 g 脂質　21.5 g	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ツナ入りおひたし しめじと大根のみそ汁 スイートポテト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　819 kcal　たんぱく質　34.7 g 脂質　31.0 g	9月30日 （水）
19日	20日	21日	22日	23日	
油ふ丼 きんぴらごぼう　宮城県郷土料理 じゃが芋と玉葱のみそ汁 ずんだのクリームゼリー 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ　801 kcal　たんぱく質　31.8 g 脂質　25.9 g	ごはん れんこんつくね わかめときゅうりの酢の物 肉じゃが かきたま汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　722 kcal　たんぱく質　34.7 g 脂質　19.7 g	みそラーメン 大豆とじゃこの揚げ煮 カルピス寒天 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ　774 kcal　たんぱく質　30.9 g 脂質　25.1 g	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め カリカリ昆布入りサラダ きのこ汁 抹茶寒天 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　735 kcal　たんぱく質　32.4 g 脂質　23.4 g	栗ごはん さばの竜田揚げ　十三夜献立 野菜の生姜酢和え 月見汁 柿 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　890 kcal　たんぱく質　36.3 g 脂質　28.0 g	10月7日 （水）
26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん コーンクリームコロッケ わかめサラダ 青菜と豆腐のスープ オレンジ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　830 kcal　たんぱく質　24.0 g 脂質　29.7 g	ごはん 松風焼き キャベツのピリ辛漬け 炒り鶏 根菜と豆腐のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　766 kcal　たんぱく質　37.3 g 脂質　28.0 g	ルーローハン 春雨の酢の物 ザーサイスープ ごまだれだんご 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　881 kcal　たんぱく質　34.5 g 脂質　29.1 g	ごはん 豚肉八幡巻き れんこんチップス ひじきのピリ辛和風サラダ いものこ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　748 kcal　たんぱく質　36.9 g 脂質　24.9 g	ツナとトマトのスパゲティ さつまいもと大豆のサラダ 白菜の豆乳スープ パンプキンプリン  牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　867 kcal　たんぱく質　35.2 g 脂質　32.6 g	10月14日 （水）