

令和7年度
10月献立表

東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木 2日	金 3日	予約締切日	
* 10月6日 十五夜献立 *						
<p>秋の行事と言えば「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見だんごです。給食では白玉だんごが入った月見汁やさつまいもごはんが出ます。秋の味覚に感謝をしていただきましょう。</p>		<p>10月栄養価平均値(カゴ内は基準値) エネルギー…813kcal (850kcal) たんぱく質…33.2g (32.0g) 脂質…26.3g (28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)</p>		<p>ごはん かじきの香味揚げ のり酢あえ すき焼き風煮物 小松菜と厚揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>I献計 - 823 kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 25.3 g</p>	<p>ごはん キャベツメンチ 野菜のレモン醤油あえ しらたき炒り煮 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>I献計 - 789 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.9 g</p>	9月17日 (水)
6日	7日	8日	9日	10日		
<p>さつまいもごはん さんまの塩焼き(おろし添え) 白菜のからしあえ 月見汁 柿 牛乳</p> <p>十五夜献立</p> <p>I献計 - 773 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.3 g</p>	<p>大豆とひき肉のカレーライス ハムとキャベツのサラダ オニオンスープ コーヒーゼリー 牛乳</p> <p>I献計 - 869 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.0 g</p>	<p>ごはん 豚肉辛みそ焼き 野菜の生姜酢あえ きざみ昆布の炒め煮 大根とわかめのみそ汁 りんご 牛乳</p> <p>I献計 - 763 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.5 g</p>	<p>ごはん 鶏の塩唐揚げ わかめのあえ物 じゃがいもと油揚げのみそ汁 柿 牛乳</p> <p>I献計 - 804 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.7 g</p>	<p>麻婆豆腐丼 切干大根のごまマヨサラダ 生姜コーンスープ オレンジ寒天 牛乳</p> <p>I献計 - 827 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26.2 g</p>	9月24日 (水)	
13日	14日	15日	16日	17日		
<p> スポーツの日</p>	<p>ごはん 鮭の照り揚げ ごまあえ がんものおろし煮 さつまいもと豆腐のみそ汁 りんご 牛乳</p> <p>I献計 - 838 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 23.8 g</p>	<p>みそラーメン 大豆とじゃこの揚げ煮 カルピス寒天 牛乳</p> <p>I献計 - 737 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.2 g</p>	<p>中華おこわ ポテト春巻き チンゲン菜サラダ わかめと豆腐のスープ ミルク寒天いちごソースがけ 牛乳</p> <p>I献計 - 801 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 28.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ツナ入りおひたし 大根と油揚げのみそ汁 さつまいものいがくり揚げ 牛乳</p> <p>I献計 - 856 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 32.1 g</p>	10月1日 (水)	
20日	21日	22日	23日	24日		
<p>ハヤシライス わかめとコーンのサラダ ひよこ豆のスープ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>I献計 - 855 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.2 g</p>	<p>ごはん さばのおろし煮 キャベツのピリ辛漬け 高野豆腐のふくめ煮 しめじと小松菜のみそ汁 柿 牛乳</p> <p>I献計 - 772 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 24.4 g</p>	<p>カツ丼 白菜の浅漬け 豆腐とわかめのすまし汁 りんご 牛乳</p> <p>I献計 - 830 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 25.7 g</p>	<p>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 きんぴらみそ汁 牛乳</p> <p>I献計 - 741 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.1 g</p>	<p>ごはん チンジャオロース 春雨サラダ サンラータン 杏仁豆腐 牛乳</p> <p>I献計 - 831 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.5 g</p>	10月8日 (水)	
27日	28日	29日	30日	31日		
<p>キャロットバターライス 塩レモンチキンソテー カレーポテト バジドレサラダ 豆乳ポターシュ りんご 牛乳</p> <p>I献計 - 801 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.2 g</p>	<p>秋の炊き込みごはん 里芋コロケ 大根ときゅうりの土佐漬け 五色煮 きのこみそ汁 牛乳</p> <p>I献計 - 843 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.3 g</p>	<p>さんまの蒲焼き丼 大根の甘酢あえ にらたま汁 さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳</p> <p>I献計 - 882 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.6 g</p>	<p>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</p> <p>I献計 - 781 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 25.0 g</p>	<p>ツナおろしスパゲティ 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</p> <p>I献計 - 852 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 27.8 g</p>	10月15日 (水)	