

10月の献立



青梅総合高校 2024

秋はおいしいものがたくさん収穫されます。旬のものを食べることは体にとっても良いことです。

夏の疲れや、たくさんのストレスを解消するためにも「バランスの取れた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」をこころがけてみましょう！

食材等の都合により変更することがあります。



7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)				
ごはん 鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ 小松菜の煮びたし みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 830 kcal たんぱく質 37.9 g	ごはん 肉豆腐 小松菜の辛し和え みそ汁 フルーツクリーム 牛乳 エネルギー 838 kcal たんぱく質 34.9 g	二色そばろ丼 ごぼうサラダ 中華スープ パインゼリー 牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 41.1 g	ごはん チンジャオロースー こんにゃくのおかか煮 みそ汁 さつまいもホイップ 牛乳 エネルギー 837 kcal たんぱく質 34.1 g	ごはん 鶏のから揚げ フライドポテト 野菜の胡麻みそ煮 みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 821 kcal たんぱく質 39.7 g	2日(水) スープスパ ほうれん草のサラダ きな粉プリン 牛乳 エネルギー 842 kcal たんぱく質 36.1 g	3日(木) ごはん ハンバーグ 温野菜 大根サラダ 豆腐スープ 果物・牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 40.7 g	4日(金) ごはん イカのかりんと揚げ ひじ根にやく煮 小松菜のおかか和え とうもろこしのスープ 抹茶ムース・牛乳 エネルギー 835 kcal たんぱく質 40.3 g	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
スポーツの		チャーハン 焼き餃子 小松菜の酢醤油和え レタススープ 果物 牛乳 エネルギー 931 kcal たんぱく質 42.6 g	ポークカレー 野菜サラダ 果物 牛乳 エネルギー 913 kcal たんぱく質 32.0 g	ごはん チャプチェ わかめとささ身の和え物 卵スープ 果物 牛乳 エネルギー 824 kcal たんぱく質 40.6 g	ごはん アジフライ ほうれん草のごま和え みそ汁 グレープフルーツゼリー 牛乳 エネルギー 892 kcal たんぱく質 40.4 g	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)		
ごはん 鶏肉のトマトソースがけ コールスローサラダ 野菜スープ ごまプリン 牛乳 エネルギー 867 kcal たんぱく質 31.9 g	ごはん 松かさ焼き 白和え こんにゃくとごぼうのごま和え すまし汁 果物・牛乳 エネルギー 843 kcal たんぱく質 37.1 g	ごはん ジャーマンオムレツ パスタサラダ 水菜のわさび和え レタススープ ココアゼリー・牛乳 エネルギー 886 kcal たんぱく質 30.9 g	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ほうれん草とちくわの煮びたし かきたま汁 果物 牛乳 エネルギー 817 kcal たんぱく質 42.3 g	ごはん チキン南蛮 ひじ根にやく煮 ナムル みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 878 kcal たんぱく質 36.4 g	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)				
ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ スープピーチゼリー 牛乳 エネルギー 840 kcal たんぱく質 36.4 g	揚げパン ミネストローネ 白菜サラダ かぼちゃのプリン 牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 38.3 g	ごはん きのこハンバーグ イカと大根の煮物 中華サラダ わかめスープ 果物・牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 44.7 g	かぼちゃのクリームソースがけ カントリーサラダ 野菜スープ 果物 牛乳 エネルギー 878 kcal たんぱく質 31.5 g									

