



令和5年9月 給食予定献立表



東京都立大島高等学校定時制

月	火	水	木	金
<p>今年の十五夜は9/29</p>		<p>* 9月の給食目標 * 食べ物の働きを知る</p>		<p>1 ご飯 なめこ汁 さばの味噌煮 ごま和え 牛乳</p>
<p>4 サラダうどん おかかポテトビーンズ りんごゼリー 牛乳</p>	<p>5 麦ご飯 味噌汁 あしたばコロッケ のりおひたし 牛乳</p>	<p>6 バターチキンカレー 人参ドレッシングサラダ 果物 牛乳</p>	<p>7 ご飯 野菜スープ ししゃもフライタルタル レモンドレッシングサラダ 牛乳</p>	<p>8 楽しい夏季レク</p>
<p>11 チャーシュー丼 五目おひたし 果物 牛乳</p>	<p>12 ご飯 味噌汁 鶏のつくね焼き 小松菜の煮びたし 牛乳</p>	<p>13 中華おこわ 春雨スープ 豆腐の小判揚げ 辛子和え 牛乳</p>	<p>14 麦ご飯 さつま汁 魚の辛味噌焼き 五色和え 牛乳</p>	<p>15 Aご飯 Bロールパン キャベツとコーンのスープ ポテトグラタン バジルドレッシングサラダ 牛乳</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 ご飯 キムムッチ かきたまスープ さばの韓国煮 ツナ和え 牛乳</p>	<p>20 醤油タンメン はんぺんの磯部揚げ 果物 牛乳</p>	<p>21 ご飯 きのこスープ ミートボール マセドアンサラダ 牛乳</p>	<p>22 キャロットライス 豆乳コーンスープ オムレツ りんごサラダ 牛乳</p>
<p>25 スパゲティナポリタン トマトときゅうりのサラダ スイートポテト 牛乳</p>	<p>26 笑顔と学び</p>	<p>27 笑顔と学び</p>	<p>28 麦ご飯 のり佃煮 呉汁 肉じゃが お豆サラダ 牛乳</p>	<p>29 チキンライス マスタードサラダ お月見ゼリー 牛乳</p>

* 食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



9月平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	850	33.2	27.8	417	3.8	371	0.76	0.66	49	9.6	3.2
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.0