



令和5年10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																																				
2 ご飯 玉米羹(ユーミーカン) 塩麻婆豆腐 中華和え 牛乳	3 キムチチャーハン 中華スープ 大豆と野菜のおひたし 梨 牛乳	4 いわしの蒲焼き丼 味噌汁 和風ドレッシングサラダ 牛乳	5 ご飯 鶏肉のレモン揚げ けんちん汁 桜えびのおひたし 牛乳	6 カレーピラフ じゃがいもポタージュ ミモザサラダ カルピスゼリー 牛乳																																				
9 スポーツの日 	10 麦ご飯 はんぺんスープ ツナコロッケ コーンサラダ 牛乳	11 ちゃんぽん麺 ちくわのカレー揚げ さつまいものおやき 牛乳	12 金時ご飯 味噌汁 五目玉子焼き おかか和え 柿 牛乳	13 ご飯 海苔の佃煮 ししゃもの磯揚げ ツナ和え 牛乳																																				
16 肉みそビビンバ 豆腐の生姜スープ 豆乳花(トールーフア) 牛乳	17 ご飯 カレー肉じゃが ごまみそ和え みかん 牛乳	18 野菜あんかけチャーハン わかめスープ 中華サラダ 牛乳	19 麦ご飯 手作りなめたけ かきたま汁 かつおのねぎ味噌焼き ピーナッツ和え 牛乳	20 肉うどん 糸寒天のごま酢和え 大学芋 牛乳																																				
23 麦ご飯 中華スープ えびいかチリ 春雨サラダ 牛乳	24 ご飯 豆乳スープ A鶏肉 B豚肉 のマスタード焼き グリーンサラダ 牛乳	25 ツナのホモドーロ キャベツとハムのサラダ オレンジゼリー 牛乳	26 三色そぼろ丼 すまし汁 カリカリお豆サラダ 柿 牛乳	27 吹き寄せご飯 呉汁 ささみの梅しそ揚げ 豆腐とわかめのサラダ 牛乳																																				
30 鮭ご飯 ごま味噌汁 鶏肉ときのこのホイル焼き ツナサラダ 牛乳	31 Aご飯 Bロールパン 秋の味覚シチュー フレンチサラダ かぼちゃムース 牛乳	<table border="1"> <thead> <tr> <th>10月 平均 栄養価</th> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>ビタミンA μgRE</th> <th>ビタミンB1 mg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食物繊維 g</th> <th>食塩相当量 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養価</td> <td>806</td> <td>33</td> <td>26.3</td> <td>390</td> <td>3.4</td> <td>326</td> <td>0.72</td> <td>0.65</td> <td>46</td> <td>8.0</td> <td>3.4</td> </tr> <tr> <td>島高基準値</td> <td>860</td> <td>28.6~44.0</td> <td>19.6~29.3</td> <td>360</td> <td>4.0</td> <td>310</td> <td>0.55</td> <td>0.65</td> <td>35</td> <td>7.0</td> <td>3.0</td> </tr> </tbody> </table>			10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	栄養価	806	33	26.3	390	3.4	326	0.72	0.65	46	8.0	3.4	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
10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																													
栄養価	806	33	26.3	390	3.4	326	0.72	0.65	46	8.0	3.4																													
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																													

* 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。