

給食献立表 令和7年10月分

世田谷泉高校 Ⅲ部

日	曜	A メニュー		予約締切日	栄養価	
7	火	麦ごはん 牛乳 沢煮椀	豆腐の肉味噌あんかけ こんにやくサラダ 月見団子	9/26 (金)	エネルギー	820 kcal
					タンパク質	35.6 g
					脂質	24.7 g
					エネルギー	738 kcal
8	水	ご飯 牛乳 豚汁	カレーの煮付け ほうれん草の胡麻和え かぼちゃのそぼろあんかけ	10/3 (金)	タンパク質	40.3 g
					脂質	17.0 g
9	木	ご飯 牛乳 春雨スープ	回鍋肉(ホイコーロー) ごま風味サラダ オレンジゼリー		エネルギー	826 kcal
					タンパク質	27.2 g
10	金	麦ごはん 牛乳 ジュリエンスープ	鶏肉のトマト煮 カレー風味サラダ スイートポテト	10/10 (金)	脂質	32.6 g
					エネルギー	815 kcal
					タンパク質	31.7 g
					脂質	28.7 g
14	火	チキンカレー 牛乳 白菜スープ	わかめサラダ フルーツヨーグルト	10/17 (金)	エネルギー	867 kcal
					タンパク質	27.9 g
					脂質	29.1 g
					エネルギー	799 kcal
15	水	麦ごはん 牛乳 かきたま汁	鶏肉と野菜のみそ炒め のりじゃが ごぼうサラダ	10/24 (金)	タンパク質	30.4 g
					脂質	28.3 g
16	木	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ	鶏の唐揚げ ナムル		エネルギー	759 kcal
					タンパク質	31.9 g
17	金	ご飯 牛乳 キャベツスープ	ハンバーグ サツマイモサラダ 果物	10/31 (金)	脂質	30.3 g
					エネルギー	808 kcal
					タンパク質	28.1 g
					脂質	31.4 g
20	月	ご飯 牛乳 さつまい	鯖のカレー風味 五目豆煮 ひじきサラダ	11/7 (金)	エネルギー	751 kcal
					タンパク質	35.5 g
					脂質	24.2 g
					エネルギー	813 kcal
21	火	ジャンバラヤ 牛乳 クラムチャウダー	コールスローサラダ りんごゼリー	11/14 (金)	タンパク質	29.4 g
					脂質	26.0 g
					エネルギー	724 kcal
					タンパク質	29.5 g
29	水	ご飯 牛乳 中華スープ	シュウマイ 青菜の中華和え 果物	11/21 (金)	脂質	22.3 g
					エネルギー	878 kcal
					タンパク質	34.2 g
					脂質	41.0 g
30	木	麦ごはん 牛乳 イタリアンスープ	ウインナーオムレツ じゃが芋のチーズ焼き 大根サラダ	11/28 (金)	エネルギー	883 kcal
					タンパク質	35.2 g
					脂質	37.2 g
					エネルギー	883 kcal
31	金	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ	かじきのコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃプリン		タンパク質	35.2 g
					脂質	37.2 g

☆10/6 十五夜：「中秋（ちゅうしゅう）の名月（めいげつ）」ともいい、昔からお団子をお供えて、お月見をする風習があります。

☆10/31 ハロウィン：キリスト教の行事のひとつで、この日にはかぼちゃをくり抜いて中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」を飾ります。

※献立は都合により、変更になることがあります。

締め切り日までに予約をしましょう。予約の確認も忘れずにお願いします！