

給食献立表 令和8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
6	火	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ	ウインナーオムレツ 鉄骨サラダ コーヒーゼリー	9/25 (金)	エネルギー 773 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 30.3 g
7	水	ご飯 牛乳 豚汁	鮭の葱味噌焼き キャベツと厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え		エネルギー 738 kcal タンパク質 40.9 g 脂質 22.0 g
8	木	麦ごはん 牛乳 レタススープ	回鍋肉(ホイコーロー) 切り干し大根のナムル 果物		エネルギー 759 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 23.9 g
9	金	麦ごはん 牛乳 ジュリエヌスープ	鶏肉のトマト煮 カレー風味サラダ ブルーベリーマフィン		エネルギー 766 kcal タンパク質 36.3 g 脂質 20.6 g
14	水	★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	10/2 (金)	エネルギー 863 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 29.0 g
15	木	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		エネルギー 799 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 28.1 g
16	金	野沢菜チャーハン 牛乳 わかめスープ	★鶏の唐揚げ 杏仁豆腐		エネルギー 773 kcal タンパク質 37.6 g 脂質 26.1 g
19	月	麦ごはん 牛乳 ペイザンヌスープ	ハンバーグ サツマイモサラダ 果物	10/9 (金)	エネルギー 875 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 35.7 g
20	火	ご飯 牛乳 さつまい	鯖のカレー粉焼き 五目豆煮 ひじきサラダ		エネルギー 752 kcal タンパク質 35.4 g 脂質 24.1 g
21	水	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		エネルギー 838 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 28.9 g
22	木	ご飯 牛乳 中華風コーンスープ	麻婆豆腐 塩ナムル ★チーズ入り芋餅		エネルギー 882 kcal タンパク質 36.2 g 脂質 34.5 g
23	金	チリビーンズドッグ 牛乳 ホワイトシチュー	こまつナサラダ 果物		エネルギー 777 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 37.0 g
26	月	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆のカレースープ	かじきのコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ ミルクプリン	10/16 (金)	エネルギー 769 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 30.2 g
27	火	シーフードピラフ 牛乳 南瓜入りミネストローネ	きのこのマリネ ★チーズケーキ		エネルギー 817 kcal タンパク質 30.0 g 脂質 30.5 g

☆リクエストメニュー：アンケートで上位のもの4つを取り入れました！☆のマークが目印です。
ご協力ありがとうございました！

☆10/31 ハロウィン：ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪いものを追い払う行事として親しまれています。
この日には、かぼちゃをくり抜いて作る「ジャック・オー・ランタン」を飾る風
習があります。

※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をお願いします！