

給食献立表 令和6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	
8	火	ご飯 牛乳 卵スープ	ヤムニョムチキン チャプチェ 野菜のゴマだれがけ	 世界の料理 (韓国)	9/27 (金)	エネルギー	798 kcal
9	水	ご飯 牛乳 中華スープ	中華風卵焼き 粉ふき芋 春雨サラダ 果物			タンパク質	34.8 g
10	木	ターメリックライス 牛乳 キャベツスープ	バターチキンカレー キャロットラペ ぶどうゼリー	目の愛護 デー 〇 〇		脂質	24.3 g
11	金	お赤飯 牛乳 さつま汁	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ ねぎめた 野菜のごま酢和え	10/13 開校記念 日		エネルギー	768 kcal
15	火	さつま芋ごはん 牛乳 味噌汁	鯖のおろしがけ 筑前煮 きのこ入りおひたし	 十三夜		タンパク質	29.4 g
16	水	ご飯 牛乳 沢煮椀	豆腐の肉味噌あんかけ こんにゃくサラダ 果物			脂質	23.5 g
17	木	黒砂糖パン 牛乳 キャベツのトマト煮込み	スイートポテトサラダ ヨーグルトボムボム 果物			エネルギー	828 kcal
18	金	麦ごはん 牛乳 豚汁	鯛の蒲焼き風 南瓜のそぼろあんかけ もやしの磯辺和え			タンパク質	29.3 g
21	月	麦ごはん 牛乳 春雨スープ	麻婆豆腐 海藻サラダ 杏仁豆腐		10/11 (金)	脂質	30.6 g
22	火	ご飯 牛乳 ジュリエンスープ	鮭の粒マスタードソテー カレー風味サラダ うさぎのスイートポテト			エネルギー	789 kcal
30	水	ご飯 牛乳 味噌汁	鶏肉の揚げおろしがけ ごま和え・ひじきサラダ 果物		10/18 (金)	タンパク質	34.6 g
31	木	ジャンバラヤ 牛乳 コーンチャウダー	コールスロー スウィートパンプキン	 世界の料理 (アメリカ)		脂質	23.7 g
						エネルギー	799 kcal
						タンパク質	33.9 g
						脂質	25.4 g
						エネルギー	830 kcal
						タンパク質	38.9 g
						脂質	28.0 g
						エネルギー	837 kcal
						タンパク質	29.4 g
						脂質	38.2 g
						エネルギー	824 kcal
						タンパク質	37 g
						脂質	25.9 g
						エネルギー	832 kcal
						タンパク質	32.1 g
						脂質	26.6 g
						エネルギー	808 kcal
						タンパク質	33.2 g
						脂質	24.6 g
						エネルギー	777 kcal
						タンパク質	28.2 g
						脂質	28.1 g
						エネルギー	823 kcal
						タンパク質	32.3 g
						脂質	25.4 g

- ☆10/10 目の愛護デー：1010を横向きにすると目と眉に見えるのでこの日に。
たくさん使っている「目」の健康に良い栄養素を含む食材を取り入れた献立です。
- ☆10/13 世田谷泉高校開校記念日：当日は学校はお休みなので、11日にお赤飯を炊きます。
- ☆10/15 「十三夜」あえて少し欠けている月を愛でる、日本独自の行事。
「片見月」にならないよう、十三夜もお月見をすると縁起が良いといわれます。

ますますおいしくなっている、秋の食材をいろいろ入れてあります♪

※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に！

