

給食献立表 令和7年9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
2	火	カレーライス 牛乳 小松菜スープ	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	世界の料理 (韓国)  7/18 (金) ちょうよう 重陽の せつく 節句	エネルギー 808 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 24.8 g
3	水	ご飯 牛乳 和風野菜スープ	野菜メンチカツ 和風サラダ 果物		エネルギー 796 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 29.2 g
4	木	ご飯 牛乳 卵スープ	ヤムニョムチキン チャブチェ風炒め 野菜のごまだれかけ		エネルギー 758 kcal タンパク質 37.4 g 脂質 21.9 g
5	金	ご飯 牛乳 味噌汁	肉じゃが 野菜の五目炒め カルピスゼリー		エネルギー 747 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 16.0 g
8	月	ソースカツ丼 牛乳 味噌けんちん汁	野菜の香り漬け 果物		エネルギー 769 kcal タンパク質 37.2 g 脂質 17.7 g
9	火	さつま芋ご飯 牛乳 味噌汁	鯖の味噌煮 菊花和え 小豆ミルクゼリー		エネルギー 835 kcal タンパク質 31.7 g 脂質 30.9 g
10	水	ご飯 牛乳 味噌汁	鶏肉のつくね焼き ほうれん草ともやしの和え物 ビーフンのカレー炒め		エネルギー 737 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 20.9 g
11	木	ご飯 牛乳 春雨スープ	家常豆腐 中華サラダ 果物		エネルギー 761 kcal タンパク質 32.2 g 脂質 26.9 g
12	金	ご飯 牛乳 カレー肉じゃが	かじきのごまだれかけ 小松菜の辛子和え かきたま汁		エネルギー 774 kcal タンパク質 34.6 g 脂質 24.7 g
16	火	メキシカンライス 牛乳 白菜スープ	鶏肉のサルサソースがけ ツナサラダ オレンジゼリー	世界の料理 (メキシコ)  9/5 (金)	エネルギー 773 kcal タンパク質 35.6 g 脂質 25.9 g
17	水	ご飯 牛乳 味噌汁	揚げだし豆腐 キムチ和え ひじきのマヨネーズ和え		エネルギー 734 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 27.6 g
18	木	中華丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ	春雨サラダ 中華風さんぴら		エネルギー 725 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 20.7 g
19	金	麦ごはん 牛乳 中華風コーンスープ	揚げ餃子 ポテトサラダ 果物		エネルギー 819 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 30.4 g
22	月	パエリア 牛乳 トマトスープ	じゃが芋のチーズ焼き サングリア風フルーツポンチ	世界の料理 (スペイン)  9/12 (金)	エネルギー 803 kcal タンパク質 28 g 脂質 26.8 g
24	水	ご飯 牛乳 ひじきサラダ	鮭の揚げ漬け 大根のそぼろ煮 さつま汁		エネルギー 748 kcal タンパク質 37.8 g 脂質 21.9 g
25	木	麦ごはん 牛乳 春雨スープ	麻婆豆腐 ごま風味サラダ りんごゼリー		エネルギー 773 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 24.4 g
29	月	ご飯 牛乳 豚汁	さんまの蒲焼き かつば漬け 五目豆煮	9/19(金)	エネルギー 792 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 30.2 g

☆9/9 重陽(ちょうよう)の節句: 五節句のひとつで、菊の節句ともいいます。

菊を飾って鑑賞したり、菊の花を浮かべたお酒を飲んで長寿を祝います。

※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。予約をしないと給食は食べられません。予約をしたら食べるようにしましょう!