

令和5年

9月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金		土		
								1				
								大豆入りドライカレー きのこスープ ごぼうサラダ フルーツヨーグルト  <small>エネルギー：813kcal／蛋白質：27.9g／脂質：28.5g</small>		この週の 予約締切日は  7月14日(水)		
4		5		6		7		8	<b>重陽の節句</b>			
ごはん みそ汁 さばのごま味噌焼き なめ茸和え 五目金平  <small>エネルギー：783kcal／蛋白質：35.7g／脂質：27.0g</small>		ひじきごはん みそ汁 生揚げの肉野菜あんかけ 小松菜のゆずあえ アップルゼリー  <small>エネルギー：828kcal／蛋白質：35.9g／脂質：28.6g</small>		なす入り麻婆豆腐丼 酸辣湯(サンチタン) 中華サラダ 果物  <small>エネルギー：816kcal／蛋白質：35.4g／脂質：27.5g</small>		ごはん 呉汁 豚肉の生姜焼き もやしの甘酢和え 大学いも  <small>エネルギー：879cal／蛋白質：39.5g／脂質：25.2g</small>		菊花ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し おかか和え 黒蜜きなこ白玉  <small>エネルギー：814kcal／蛋白質：33.9g／脂質：19.1g</small>		菊の花を 使った料 理でお祝 いします。		この週の 予約締切日は  7月14日(水)
11		12		13		14		15				
ごはん 春雨スープ 豆腐といかの中華煮 きゅうりの中華漬 マーラーカオ  <small>エネルギー：805kcal／蛋白質：30.0g／脂質：23.2g</small>		炊き込みごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 抹茶ババロア  <small>エネルギー：863kcal／蛋白質：31.4g／脂質：29.6g</small>		ごはん みそ汁 チーズコロッケ ごまドレサラダ オレンジゼリー  <small>エネルギー：845kcal／蛋白質：27.0g／脂質：29.6g</small>		ごはん 豚汁 秋刀魚の松前煮 小松菜の和風サラダ  <small>エネルギー：812kcal／蛋白質：33.4g／脂質：33.4g</small>		鶏ごぼうピラフ ミネストローネ ししゃもフライ 果物  <small>エネルギー：819kcal／蛋白質：31.5g／脂質：25.3g</small>				この週の 予約締切日は  7月14日(水)
18	<b>敬老の日</b>	19		20	<b>A・B献立</b>	21		22				
		ジャージャー麺 中華風トマトスープ 海藻サラダ フライドポテト  <small>エネルギー：849kcal／蛋白質：32.5g／脂質：25.1g</small>		<b>A：セサミトースト</b> <b>B：アーモンドトースト</b> ポークビーンズ パンプキンサラダ 果物  <small>Aエネルギー：881kcal／蛋白質：31.8g／脂質：39.4g</small> <small>Bエネルギー：890kcal／蛋白質：32.1g／脂質：39.9g</small>		ごはん けんちん汁 いわしの蒲焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物  <small>エネルギー：811kcal／蛋白質：31.7g／脂質：25.6g</small>		ごはん にらたまスープ チンジャオロース トマトとわかめの中華サラダ さつまいもごま団子  <small>エネルギー：839kcal／蛋白質：32.4g／脂質：27.4g</small>		この週の 予約締切日は  9月8日(金)		
25		26		27		28		29	<b>十五夜</b>			
ごはん コーンポタージュ タンドリーチキン コールスロー コーヒー牛乳かん  <small>エネルギー：803kcal／蛋白質：37.6g／脂質：25.4g</small>		五目チャーハン 中華スープ 春巻き キャベツの中華漬 ヨーグルトゼリーいちごソースかけ  <small>エネルギー：793kcal／蛋白質：31.1g／脂質：30.7g</small>		ピビンバ わかめスープ にらチヂミ 果物  <small>エネルギー：833kcal／蛋白質：32.8g／脂質：24.1g</small>		ごはん 沢煮碗 鱈の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆乳ゼリー黄桃ソースかけ  <small>エネルギー：787kcal／蛋白質：37.2g／脂質：24.7g</small>		わかめしらすごはん みそ汁 千草焼き 肉じゃが お月見団子小豆添え  <small>エネルギー：807kcal／蛋白質：35.7g／脂質：20.9g</small>		この週の 予約締切日は  9月15日(金)		

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。