

令和5年

10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	
2	3	4	5	6	
家常豆腐丼 (チャーハン+ウドン) にら卵スープ 中華風揚げなす ふかし芋 <small>エネルギー：798kcal/蛋白質：31.2g/脂質：27.2g</small>	ごはん 沢煮椀 鯖の味噌煮 ごま酢あえ じゃがいものきんぴら <small>エネルギー：791kcal/蛋白質：35.2g/脂質：26.6g</small>	わかめしらすごはん みそ汁 干草焼き お浸し 黒ごまババロア <small>エネルギー：819kcal/蛋白質：32.1g/脂質：31.0g</small>	チキントマトカレーライス きのこスープ フレンチサラダ 果物 <small>エネルギー：810kcal/蛋白質：29.6g/脂質：23.3g</small>	ごはん 呉汁 豚肉と大根のべっ甲煮 揚げ出し豆腐 オレンジゼリー <small>エネルギー：810kcal/蛋白質：33.7g/脂質：22.4g</small>	この週の 予約締切日は 9月22日(金)
9	10	11	12	13	
スポーツの日 	目の愛護デー スパゲティミートソース オニオンスープ コールスロー ブルーベリー蒸しケーキ <small>エネルギー：819kcal/蛋白質：31.3g/脂質：28.3g</small>	さつまいもごはん けんちん汁 鮭のもみじ焼き おかかあえ 豆乳ゼリー-黄桃ソースがけ <small>エネルギー：774kcal/蛋白質：34.5g/脂質：25.7g</small>	三色丼 みそ汁 ツナとキャベツの和風サラダ もちもちポテト <small>エネルギー：801kcal/蛋白質：33.1g/脂質：27.2g</small>	きのこごはん すまし汁 ししゃもの香味揚げ カレーポテト 小松菜のゆず和え フルーツ白玉 <small>エネルギー：800kcal/蛋白質：32.6g/脂質：19.1g</small>	この週の 予約締切日は 9月29日(金)
16	17	18	19	20	
ごはん みそ汁 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 中華サラダ フルーツヨーグルト <small>エネルギー：808kcal/蛋白質：36.1g/脂質：20.0g</small>	ハヤシライス 野菜スープ ポテトサラダ 果物 <small>エネルギー：798kcal/蛋白質：25.3g/脂質：24.2g</small>	ガーリックトースト 秋のクリームシチュー ごぼうサラダ 果物 <small>エネルギー：785kcal/蛋白質：28.1g/脂質：32.9g</small>	ごはん 野菜汁 鯖のごまみそ焼き 肉じゃが 果物 <small>エネルギー：777kcal/蛋白質：38.5g/脂質：19.0g</small>	五目ちらし寿司 すまし汁 いが栗揚げ ごまあえ  <small>エネルギー：791cal/蛋白質：28.9g/脂質：26.2g</small>	この週の 予約締切日は 10月6日(金)
23	24	25	26	27	
ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ レモンサラダ じゃが芋のそぼろ煮 <small>エネルギー：817kcal/蛋白質：34.1g/脂質：25.8g</small>	さんまの蒲焼き丼 みそ汁 もやしの甘酢和え <small>エネルギー：830kcal/蛋白質：30.9g/脂質：37.7g</small>	A・B献立 ごはん みそ汁 A：ツナコロッケ B：かぼちゃコロッケ ごまドレサラダ、果物 <small>Aエネルギー：811kcal/蛋白質：28.4g/脂質：27.2g Bエネルギー：801kcal/蛋白質：24.4g/脂質：27.1g</small>	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 バンサンスー 大学芋 <small>エネルギー：817kcal/蛋白質：30.0g/脂質：20.7g</small>	十三夜 栗入り五目おこわ みそ汁 高野豆腐のはさみ揚げ かぶの柚子漬け お月見団子茹で小豆添え  <small>エネルギー：819kcal/蛋白質：34.0g/脂質：24.0g</small>	この週の 予約締切日は 10月13日(金)
30	31				
親子丼 みそ汁 ゆかり漬け スイートポテト <small>エネルギー：837kcal/蛋白質：32.2g/脂質：23.8g</small>	カレーピラフ クラムチャウダー 小松菜のサラダ 南瓜のプリン  <small>エネルギー：804kcal/蛋白質：28.5g/脂質：25.7g</small>				この週の 予約締切日は 10月20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。