

令和3年

9月予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月		火		水		木		金		土		
30		31		1	大豆入りドライカレー きのこスープ ごぼうサラダ 果物 エネルギー：829kcal／蛋白質：26.5g／脂質：27.2g	2	ごはん 呉汁(ごじる) 鮭の南部焼き もやしの甘酢和え オレンジゼリー エネルギー：748kcal／蛋白質：38.0g／脂質：19.0g	3	ごはん にらたまスープ 青椒肉絲(チンジャオロース) もちもちポテト エネルギー：782kcal／蛋白質：30.9g／脂質：22.6g	この週の 予約締切日は 7月16日(金)		
6	ひじきごはん みそ汁 生揚げの肉野菜あんかけ 小松菜のゆず和え エネルギー：810kcal／蛋白質：35.6g／脂質：28.0g	7	ごはん のっぺい汁 さばのごま味噌焼き なめ茸和え 果物 エネルギー：779kcal／蛋白質：32.5g／脂質：23.7g	8	なす入り麻婆豆腐丼 酸辣湯(サンラタン) 中華サラダ エネルギー：824kcal／蛋白質：34.9g／脂質：26.9g	9	重陽の節句 菊花ちらし寿司 すまし汁 油揚げの袋煮 おかか和え 果物 エネルギー：773kcal／蛋白質：27.0g／脂質：21.6g	10	ピザトースト クラムチャウダー ごまドレサラダ 抹茶ババロア エネルギー：814kcal／蛋白質：29.8g／脂質：34.9g	11	この週の 予約締切日は 7月16日(金)	
13	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 エネルギー：778kcal／蛋白質：29.4g／脂質：19.1g	14	炊き込みごはん みそ汁 ししゃものカレー揚げ ごま和え エネルギー：839kcal／蛋白質：29.6g／脂質：26.9g	15	A・B 献立 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ、磯辺和え A：ヨーグルトゼリー(ブルーベリーソース) B：ヨーグルトゼリー(イチゴソース) Aエネルギー：824kcal／蛋白質：33.0g／脂質：23.4g Bエネルギー：830kcal／蛋白質：32.9g／脂質：23.4g	16	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ チーズオムレツ 果物 エネルギー：846kcal／蛋白質：33.0g／脂質：24.9g	17	ごはん 豚汁 秋刀魚の松前煮 小松菜の和風サラダ エネルギー：851kcal／蛋白質：32.9g／脂質：31.7g	18	この週の 予約締切日は 7月16日(金)	
20	敬老の日 	21	十五夜 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 エネルギー：825kcal／蛋白質：34.4g／脂質：19.0g	22	ジャージャー麺 トマトスープ フライドポテト エネルギー：850kcal／蛋白質：30.5g／脂質：22.5g	23	秋分の日 	24	ごはん みそ汁 いわしフライ わかめサラダ 果物 エネルギー：771kcal／蛋白質：28.9g／脂質：23.9g	この週の 予約締切日は 9月10日(金)		
27	ごはん ポテトスープ タンドリーチキン チーズサラダ コーヒー牛乳かん エネルギー：768kcal／蛋白質：37.9g／脂質：20.6g	28	五目チャーハン ワンタンスープ きびなごの香味揚げ 果物 エネルギー：741kcal／蛋白質：29.4g／脂質：24.2g	29	ピビンバ わかめスープ にらチヂミ エネルギー：805kcal／蛋白質：31.2g／脂質：25.8g	30	ごはん 沢煮碗 鯖の西京焼き ごま酢和え フルーツヨーグルト エネルギー：768kcal／蛋白質：37.9g／脂質：20.6g	1	都民の日 	この週の 予約締切日は 9月17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。