

令和3年

10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					
27		28		29		30		1	都民の日				
4	チキントマトカレーライス ジュリエンスープ チーズサラダ 果物 エネルギー：887kcal／蛋白質：31.7g／脂質：25.8g	5	ごはん 呉汁 豚肉と大根のべつ甲煮 揚げ出し豆腐 エネルギー：788kcal／蛋白質：32.6g／脂質：21.8g	6	さつまいもごはん 沢煮碗 鮭のもみじ焼き おかかあえ アップルゼリー エネルギー：773kcal／蛋白質：33.6g／脂質：23.6g	7	三色丼 みそ汁 海藻サラダ フルーツヨーグルト エネルギー：803kcal／蛋白質：33.2g／脂質：24.1g	8	10日は「目の愛護デー」 きのこ入り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 エネルギー：883kcal／蛋白質：30.8g／脂質：28.4g		この週の 予約締切日は		
11	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 肉じゃが 果物 エネルギー：817kcal／蛋白質：38.2g／脂質：18.9g	12	家常豆腐丼（チャーチャンドウトン） にら卵スープ 中華風揚げなす エネルギー：779kcal／蛋白質：30.7g／脂質：27.0g	13	A・B 献立 A：セサミトースト B：きなこトースト 秋のクリームシチュー アーモンドサラダ Aエネルギー：822kcal／蛋白質：29.9g／脂質：32.8g Bエネルギー：829kcal／蛋白質：29.3g／脂質：31.2g	14	ごはん みそ汁 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 中華サラダ エネルギー：798kcal／蛋白質：34.2g／脂質：18.8g	15	ごはん すまし汁 戻りがつおと大豆のみそがらめ 海藻サラダ エネルギー：908kcal／蛋白質：35.4g／脂質：30.1g		この週の 予約締切日は		
18	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  エネルギー：870kcal／蛋白質：34.0g／脂質：24.0g	19	ごはん 吉野汁 鯖の味噌煮 もやしの甘酢和え エネルギー：782kcal／蛋白質：34.2g／脂質：24.7g	20	五目ちらし寿司 すまし汁 いが栗揚げ ごまあえ  エネルギー：827kcal／蛋白質：29.2g／脂質：26.2g	21	さんまの蒲焼き丼 みそ汁 白菜の磯辺和え エネルギー：842kcal／蛋白質：28.3g／脂質：33.8g	22	わかめしらすごはん みそ汁 千草焼き ごぼうサラダ 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ エネルギー：829kcal／蛋白質：31.8g／脂質：26.0g		この週の 予約締切日は		
25	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 五目金平 果物 エネルギー：779kcal／蛋白質：29.5g／脂質：19.7g	26	きのこごはん みそ汁 ししゃもと竹輪の磯辺揚げ 小松菜のゆずあえ エネルギー：786kcal／蛋白質：33.3g／脂質：25.6g	27	ハヤシライス 野菜スープ ポテトサラダ 果物 エネルギー：843kcal／蛋白質：25.1g／脂質：22.2g	28	親子丼 みそ汁 ゆかり漬け フルーツ入り牛乳かん エネルギー：784kcal／蛋白質：34.6g／脂質：23.2g	29	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  エネルギー：854kcal／蛋白質：28.3g／脂質：26.0g		この週の 予約締切日は		

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。