

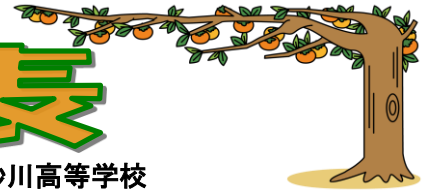


令和8年

10月

献立表

東京都立砂川高等学校



			1 (木)	2 (金)	予約締切日
			都民の日 	東京都メニュー ご飯 のりの佃煮 豚肉の柳川風煮 小松菜のくるみ和え 塩ちゃんこ汁 (721 kcal / 30.4 g)	9/24 (木)
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	予約締切日
ご飯 生揚げのカレー煮 海藻サラダ かき卵汁 抹茶ミルクゼリー (810 kcal / 34.3g)	しらすとひじきのピラフ 鶏肉の香草パン粉焼き マッシュポテト 野菜スープ	ソースかつ丼 大根と水菜のサラダ みそ汁	ご飯・キムムッチ 魚のヤンニョム焼き ワンタンスープ 豆花風ゼリー	開校記念日 	9/24 (木)
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	予約締切日
スポーツの日 	さつま芋ご飯 魚の煮付け カシューナッツサラダ 白玉雑煮 (723 kcal / 33.5g)	たらこスパゲティ マセドアンサラダ 卵スープ フルーツポンチ (725kcal / 31.5g)	ご飯 スタミナ納豆 ししゃもの南蛮漬け 小松菜のあえ物 豆乳汁 (756 kcal / 31.7g)	ビビンバ チャプチェ 茎わかめスープ 果物 (808kcal / 37.2g)	10/2 (金)
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	予約締切日
麦ご飯 魚のさざれ焼き すき昆布とさつま芋煮 アーモンド和え けんちん汁 (718 kcal / 30.0g)	ハヤシライス じゃが芋のハニーサラダ 豆入りかぶのスープ (829 kcal / 27.9g)	麦ご飯 麻婆豆腐 もやしの黒ごまナムル 中華風卵スープ 果物 (761 kcal / 32.3g)	ご飯 豚肉のバーベキューソース 粉吹き芋 五目キムチ炒め みそ汁 (731 kcal / 30.2g)	鶏ときのこのあんかけ丼 切干大根のごま和え みそ汁 ヨーグルト (746 kcal / 30.8g)	10/9 (金)
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	予約締切日
ご飯 鶏肉のから揚げ 大根とじゃこの和風サラダ みそ汁 (758 kcal / 30.9g)	ひらたけしめじご飯 魚の照り焼き れんこん炒め 青さ入りもずく汁 果物 (730 kcal / 34.1g)	あんかけ焼きそば チーズコーンポテト 青菜としめじの卵スープ フルーツヨーグルト (747 kcal / 39.5g)	ご飯 しらす入り卵焼き 茎わかめ炒め 野菜のごま和え さつま汁 (719 kcal / 29.6g)	ハロウィンメニュー キャロットライス・クリームソース スティックサラダ 豆と麦のミネストローネ かぼちゃプリン (866 kcal / 27.4g)	10/16 (金)

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 * 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)