



令和7年

10月

献立表

東京都立砂川高等学校



		1 (水)	2 (木)	3 (金)	予約締切日
<p>10月6日は十五夜</p>		都民の日	文化祭 後片付け	<p>豚キムチ丼 いかのかりん揚げ ビーフンスープ 果物</p> <p>(792 kcal / 36.4 g)</p>	9/19 (金)
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	予約締切日
<p>十五夜</p> <p>里芋ご飯 あんかけ卵焼き 月見汁 果物</p> <p>(805 kcal / 32.4 g)</p>	<p>ターメリックライス スープカレー ピクルス ココアゼリー</p> <p>(795 kcal / 28.3 g)</p>	<p>梅ご飯 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 みそ汁</p> <p>(798 kcal / 39.2 g)</p>	開校記念日	<p>進路行事</p>	9/26 (金)
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	予約締切日
<p>スポーツの日</p>	<p>麦ごはん 魚の塩麹焼き くるみ和え 切干と昆布のピリ辛炒め さつま汁 果物</p> <p>(718 kcal / 34.2 g)</p>	<p>韓国メニュー</p> <p>ビビンバ チャプチェ わかめスープ フルーツヨーグルト</p> <p>(810 kcal / 38.0 g)</p>	<p>スパゲティクリームソース じゃが芋のハニーサラダ 卵スープ</p> <p>(767 kcal / 28.1 g)</p>	<p>東京メニュー</p> <p>深川飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のお浸し 塩ちゃんこ汁</p> <p>(728 kcal / 34.4 g)</p>	10/3 (金)
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	予約締切日
<p>ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草サラダ みそ汁</p> <p>(769 kcal / 30.4 g)</p>	<p>麦ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ 中華風コンスープ カップヨーグルト</p> <p>(775 kcal / 34.1 g) 砂18:00</p>	<p>麦ごはん スタミナ納豆 きびなごの青のり揚げ れんこんサラダ ほうとう汁</p> <p>(705 kcal / 27.7 g) 砂18:00</p>	<p>ご飯 魚の西京焼き 辛子和え 豚バラ大根 もずく汁</p> <p>(711 kcal / 32.4 g) 砂18:00</p>	<p>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</p> <p>(745 kcal / 31.7 g) 砂18:00</p>	10/10 (金)
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	予約締切日
<p>ご飯 青椒肉絲 ポテトサラダ ニラ卵スープ</p> <p>(778 kcal / 29.0 g)</p>	<p>ひらたけしめじご飯 魚の香り焼き 切干大根の炒め煮 こんにゃくのごま酢和え すまし汁</p> <p>(764 kcal / 35.9 g)</p>	<p>スペインメニュー</p> <p>パエリア スペイン風オムレツ 野菜サラダ ジュリエンスープ</p> <p>(748 kcal / 37.6 g)</p>	<p>ご飯 豆腐の五目煮 かぶのゆかり和え つみれ汁</p> <p>(733 kcal / 38.7 g)</p>	<p>ハロウィンメニュー</p> <p>ハヤシライス 茎わかめサラダ 大根スープ かぼちゃプリン</p> <p>(844 kcal / 27.9 g)</p>	<p>10/17 (金)</p>

★ 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)