

令和7年

9月 献立表



東京都立砂川高等学校

| | 2 (火) | 3 (水) | 4 (木) | 5 (金) | 予約締切日 |
|---|--|--|---|--|-------------|
| 始業式 防災の日 | 焼肉丼 ピリ辛きゅうり 呉汁 果物 (759 kcal / 31.9 g) | ごはん 鮭の紅葉焼き きんぴらごぼう 磯香和え みそ汁 (756 kcal / 30.6 g) | タコライス フライドポテト もずくのスープ フルーツヨーグルト (836 kcal / 28.3 g) | 麦ごはん 肉豆腐 アーモンド和え みそ汁 果物 (730 kcal / 35.5 g) | 7/17 (木) |
| 8 (月) | 9 (火) | 10 (水) | 11 (木) | 12 (金) | 予約締切日 |
| 麦ごはん 油淋鶏 春雨とひき肉の炒め物 ニラ卵スープ (801 kcal / 31.7 g) | 重陽の節句 さんまのかば焼き丼 菊花和え 豚汁 果物 (887 kcal / 33.2 g) | ご飯 ハンバーグきのこソース さつま芋とひじきの煮物 みそ汁 (759 kcal / 31.7 g) | タイムメニュー ガパオ風そぼろご飯 焼きビーフン わかめスープ ココナッツミルクゼリー (830 kcal / 35.7 g) | ご飯 魚のカレー風味焼き 塩肉じゃが みそ汁 小倉寒天 (831 kcal / 35.5 g) | 7/17 (木) |
| 15 (月) | 16 (火) | 17 (水) | 18 (木) | 19 (金) | 予約締切日 |
| 敬老の日 | スパゲティペスカーレ ツナサラダ ふわふわ卵スープ チーズケーキ (792 kcal / 34.3 g) | 麦ごはん 四川豆腐 大学芋 えのき和え 中華スープ (816 kcal / 29.1 g) | 三色丼 いかと大根の煮物 沢煮椀 果物 (749 kcal / 36.0 g) | キーマカレー 人参のラペ 野菜スープ ブルーベリーヨーグルト (889 kcal / 31.9 g) | 9/5 (金) |
| 22 (月) | 23 (火) | 24 (水) | 25 (木) | 26 (金) | 予約締切日 |
| 9月22日秋分の日 萩の花ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜とえびの煮物 すまし汁 (741 kcal / 37.2 g) | 秋分の日 | 文化祭準備 | 文化祭準備 | 文化祭準備 | 9/12 (金) |
| 29 (月) | 30 (火) | | | | 予約締切日 |
| 文化祭振替 | 文化祭振替 | <9月の献立紹介> 9日「菊花和え」9月9日の重陽の節句にちなんで菊の花を混ぜたあえ物を作ります。 11日「ガパオ風そぼろご飯」ガパオ＝ホーリーバジルの事。バジルのほかなンブラーという調味料を使って具を調味しご飯に添えます。 22日「萩の花ごはん」小豆で萩の花を、枝豆で萩の葉を表現した萩の花ごはん。 | | | 9/19 (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)