

令和6年10月 予定献立表

都立橘高等学校

	1日	2日 788	3日 747	4日 747	予約締切日
	都民の日	小松菜ごはん 鶏肉の木の葉焼き じゃがいもの和え物 寒天入りサラダ みそ汁 ぶどう	スパゲッティーきのこソース バジルドレッシングサラダ ミルクスープ りんご	ご飯 鯖のみそ煮 ゆでチンゲン菜 ごぼうの炒め物 すまし汁 なし	9月20日 (金)
7日 795	8日 804	9日 767	10日 773	11日 793	9月27日 (金)
秋の香りカレー丼 ハム入りサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉ステーキ ごまドレサラダ 粉ふき芋 五目豆 みそ汁	小松菜とたまごの丼 わかめサラダ みそ汁 柿	ご飯 手作りふりかけ 魚の甘酢あんかけ もやしのナムル みそ汁 ミルクゼリー (ブルーベリーソース)	ご飯 豆腐の肉みそかけ 豚肉の炒め物 じゃがいもサラダ すまし汁	
14日	15日 823	16日 848	17日 799	18日 832	10月4日 (金)
スポーツの日	栗入り混ぜご飯 さばのから揚げ 小松菜のごま和え きのこのみそ汁 お月見ポテト	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ とうもろこしのスープ ぶどう	ご飯 秋刀魚のから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 大豆と野菜の煮物	きのことかぼちゃのカレー 卵焼き フレンチサラダ カフェオレゼリー	
21日 772	22日 801	23日 750	24日 827	25日	10月11日 (金)
ご飯 鶏肉のから揚げ (ねぎソース) ごま和え ひよこ豆のソテー みそ汁 りんご	えびピラフ オムレツ グリーンサラダ ミルクスープ	ご飯 鮭のごま焼き のり和え さつま芋フライ みそ汁 豆腐の煮物	小松菜とそばろの丼 にぎすの唐揚げ じゃがいもソテー みそ汁 柿		
28日 786	29日 824	30日 759	31日 752		10月18日 (金)
焼肉丼 ひじき入りサラダ 卵のスープ さつま芋の茶巾	コーンピラフ フランスパントースト 鮭のムニエル、ポテトフライ グリーンサラダ ベジタブルスープ アップルヨーグルト	たまごチャーハン じゃこサラダ 春雨入りスープ 豆腐ナゲット	2色トースト (チーズ&アーモンドパンブキン) きのこシチュー わかめサラダ ぶどう		

献立は変更になる場合があります。牛乳は毎日提供します。右上の数値はエネルギー量 (kcal) です。