

2024年(令和6年)



予定献立表



給食は予約制です。
しめきり日までに予約を
入れてね！！

都立立川高等学校

月	火	水	木	金	予約締切日
よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！ 食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する 消化を助け、栄養 の吸収がよくなる 味がよくわかり、 味覚が発達する 脳が活性化し、 集中力が高まる					1 しめきり日 牛乳 親子丼 お浸し みそ汁 スイートポテト (822 kcal / 39.6 g) 10/21 (月)
4 文化の日 振り替え休日	5 牛乳 ごはん 魚の照り焼き なます みそポテト 沢煮椀 (788 kcal / 34.6 g)	6 牛乳 スパゲティペスカトーレ ほうれん草とコーンのサラダ レンズ豆のスープ バナナライスブレッド (877 kcal / 35.5 g)	7 牛乳 ごはん 豚大根煮 のり酢和え みそ汁 りんごゼリー (769 kcal / 32.3 g)	8 牛乳 中華風炊き込みご飯 油淋鶏(ユーリンチー) わかめの中華サラダ 白菜スープ (726 kcal / 36.3 g)	しめきり日 10/21 (月)
11 牛乳 豚丼 きのこゆで卵のサラダ みそ汁 金時豆の煮豆 (766 kcal / 37.9 g)	12 牛乳 ごはん 五目卵焼き 鉄骨サラダ みそ汁 (801 kcal / 35.0 g)	13 牛乳 ごはん 魚のみそ煮 五目きんぴら すいとん 果物 (829 kcal / 36.3 g)	14 牛乳 ごはん 豆腐の五目煮 じゃがもち(チーズ) チンゲン菜のスープ (880 kcal / 31.6 g)	15 牛乳 ごはん いかの辛味炒め バンサンスー 小松菜と卵のスープ (763 kcal / 33.8 g)	しめきり日 10/28 (月)
18 牛乳 チキンカレー 大豆サラダ キャベツのスープ フルーツヨーグルト (833 kcal / 27.2 g)	19 牛乳 ごはん 魚のあずま煮 根菜の胡麻和え みそ汁 (771 kcal / 39.5 g)	20 牛乳 ポテトピラフ ツナサラダ 白いんげん豆のクリームスープ 果物 (816 kcal / 29.2 g)	21 牛乳 五目ごはん 豚肉の香味ソース つみれ汁 黒ゴマミルクゼリー (837 kcal / 46.4 g)	22 牛乳 ごはん 松風焼き 白和え 吉野汁 (750 kcal / 36.0 g)	しめきり日 11/5 (火)
25 牛乳 ごはん チキンカツ マカロニサラダ ミネストローネ 果物 (810 kcal / 36.8 g)	26 牛乳 焼き肉炒め丼 大豆と刻み昆布の炒り煮 みそ汁 オレンジゼリー (836 kcal / 41.6 g)	27 牛乳 パン・いちごジャム マカロニグラタン きびなごサラダ スコッチブロス (760 kcal / 35.7 g)	28 牛乳 ごはん 魚の南部焼き ブロッコリーの甘味噌和え ゆかりポテト 豚汁 (707 kcal / 38.5 g)	29 牛乳 ごはん れんこんのはさみ揚げ かぼちゃの甘煮 根菜汁 果物 (837 kcal / 30.2 g)	しめきり日 11/11 (月)

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。
★ 予約締切日までに予約を入れてください。
★ 献立表の () 内…エネルギー量(kcal)/たんぱく質 (g) を記載しています。

