

10月 こんだてひょう



令和8年10月

都立豊島高等学校

月	火	水	木	金	備考
給食予約システムQRコード			1日	2日	
スマートフォン 			都民の日	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・若布） I・糖質 780 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3 g	この週の 予約締切日は 9月10日(木) ※ご注意ください。
5日	6日	7日	8日	9日	
ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁（里芋・油揚げ・葱） I・糖質 737 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 ちゃんこなべ風 芋とかぼちゃの力士味噌焼き 果物(りんご) I・糖質 710 kcal たんぱく質 27 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 中華風卵焼き 青梗菜の中華炒め 中華コーンスープ I・糖質 726 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	鮭のクリームパスタ 野菜のトマトドレサラダ オニオンスープ I・糖質 816 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.8 g	押麦ごはん 生揚げのトンテキ風 野菜のポン酢かけ みそ汁（大根・わかめ） I・糖質 726 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.6 g	この週の 予約締切日は 9月24日(木)
12日	13日	14日	15日	16日	
スポーツの日	さつまいもご飯 卵焼き 青菜のきな粉和え 鶏ごぼう汁 I・糖質 706 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.1 g	押麦ごはん 魚の煮つけ 酢味噌和え かき玉汁(こまつな) りんごゼリー I・糖質 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 16 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 鶏肉のから揚げ 凍り豆腐の煮物 もやしの甘酢和え みそ汁（大根・わかめ） I・糖質 813 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 海鮮豆腐 中華風サラダ 鶏肉と大根のスー I・糖質 708 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g	この週の 予約締切日は 10月1日(木)
19日	20日	21日	22日	23日	
粒麦ごはん 鶏ちゃん焼き 小魚アーモンド すまし汁（きのこ） 豊島18:00	ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根の和え物 みそ汁（I・糖質・葱） 豊島18:00	フレンチトースト チキンサラダ カレーシチュー フルーツヨーグルト 豊島18:00	ゆかりご飯 生揚げの鶏そぼろあん 辛子醤油和え とうがん汁(鶏) I・糖質 727 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3 g	大豆ご飯 松風焼き ひじきのごま和え すまし汁(わかめ・大根・葱) 果物(ぶどう) I・糖質 715 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.4 g	この週の 予約締切日は 10月8日(木)
26日	27日	28日	29日	30日	
ご飯 鶏つくね 白滝とごぼうの炒り煮 おかか浸し さつま汁 I・糖質 767 kcal たんぱく質 34 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g	押麦ごはん 麻婆大根 春雨の中華和え 玉子スープ ショア I・糖質 700 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 鯖の香味焼き ひじきんぴら 野菜のポン酢かけ すまし汁(しめじ・ちくわ) I・糖質 757 kcal たんぱく質 35 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 おろしハンバーグ わかめのごまドレサラダ 呉汁 I・糖質 794 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.8 g	ミックスピラフ バジルドレッシングサラダ 豆乳のコーンスープ かぼちゃプリン I・糖質 717 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g	この週の 予約締切日は 10月15日(木)

※牛乳は、27日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。