



令和5年度



# 10月献立表

都立小山台高等学校 定時制

予約変更 締め切り日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
9/20	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト 玉葱のスープ フルーツ	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ ザーサイスープ デザート	菜飯 大根と鶏肉の煮物 野菜の南蛮タレ すまし汁	わかめごはん 鮭の蒸し焼き カレーマカロニサラダ キャベツとシメジのスープ フルーツ	ごはん 味噌カツ 野菜のおひたし 味噌汁
	I補給 - 719 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 755 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 678 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 755 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 732 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g
9/27	9日	10日	11日	12日	13日
	 スポーツの日	揚げ大豆ごはん 豚肉の冷しゃぶ(ごまだれ) 味噌汁 フルーツ	オムライス マッシュポテト 根菜のスープ フルーツ	鮭のちらし寿司 野菜のごまマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 秋の香りシチュー ゆで野菜のマスタード和え フルーツ
	I補給 - 772 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 812 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 658 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 800 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 1.3 g	
10/4	16日	17日	18日	19日	20日
	ツナの和風おろしスパゲッティ ゴボウサラダ ポトフ デザート	ごはん 魚の西京味噌焼き 金平ゴボウ すまし汁 フルーツ	カレーライス 白菜サラダ キャベツと人参のスープ デザート	ごはん 豚肉のんにく醤油焼き 野菜の甘酢和え 白菜スープ	ピビンパ丼 じゃが芋のシャキシャキナムル わかめスープ デザート
	I補給 - 762 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 658 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 804 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 822 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 38.0 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 718 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g
10/11	23日	24日	25日	26日	27日 (星霜祭)
	生姜油揚げ炊き込みご飯 ししゃものごまフライ 温野菜の添え物 味噌汁	ボークビーンズごはん 玉葱とコーンのスープ デザート	ごはん 魚の南部焼き チンゲン菜の炒め物 味噌汁 フルーツ	坦々丼 もやしナムル 中華スープ	2色揚げパン コールスローサラダ 野菜スープ デザート
	I補給 - 754 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 889 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 667 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 709 kcal たんぱく質 27 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 642 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g
10/18	30日	31日 (ハロウィン🎃)	<p><b>牛乳は31日以外原則毎食つきます。</b>  <b>材料の都合などにより、</b>  <b>やむを得ず給食を変更する場合があります。</b>  <b>給食は予約なしでは食べられません。</b>  <b>期日内に忘れずに予約しましょう。</b></p>		
	ごはん サバの味噌煮 ごぼうのかりかりサラダ けんちん汁	メキシカンピラフ フレンチサラダ 角切り野菜スープ デザート ジョア (ブルーベリー)			
	I補給 - 732 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 746 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g			