



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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 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・糖質 - 719 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.6 g	I・糖質 - 755 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.0 g	I・糖質 - 678 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g	I・糖質 - 755 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g	I・糖質 - 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  スポーツの日	10日 揚げ大豆ごはん 豚肉の冷しゃぶ(ごま油) 味噌汁 フルーツ	11日 オムライス マッシュポテト 根菜のスープ フルーツ 	12日 鮭のちらし寿司 野菜のごまマヨ和え 味噌汁 フルーツ	13日 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・糖質 - 772 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.3 g	I・糖質 - 812 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g	I・糖質 - 658 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	I・糖質 - 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 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	17日 ごはん 魚の西京味噌焼き 金平ゴボウ すまし汁 フルーツ	18日 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	19日 ごはん 豚肉ののんにく醤油焼き 野菜の甘酢和え 白菜スープ	20日 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・糖質 - 762 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.0 g	I・糖質 - 658 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.0 g	I・糖質 - 804 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.7 g	I・糖質 - 822 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 38.0 g 食塩相当量 2.5 g	I・糖質 - 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 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	24日 ボークビーンズごはん 玉葱とコーンのスープ デザート	25日 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	26日 坦々丼 もやしナムル 中華スープ	27日(星霜祭) 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・糖質 - 754 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	I・糖質 - 889 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.4 g	I・糖質 - 667 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.7 g	I・糖質 - 709 kcal たんぱく質 27 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g	I・糖質 - 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 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	31日(ハロウィン🎃) 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)	牛乳は31日以外原則毎食つきます。 材料の都合などにより、 やむを得ず給食を変更する場合があります。 給食は予約なしでは食べられません。 期日内に忘れずに予約しましょう。 		
	I・糖質 - 732 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	I・糖質 - 746 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g			

