



令和6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
		1日（都民の日）	2日（豆腐の日）	3日（東京都の料理）	4日
9/18	<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 和風野菜スープ フルーツ I補給 - 769 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん・海苔の佃煮 塩ちゃんこ鍋 糸寒天のサラダ デザート I補給 - 809 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.5 g	小松菜の菜飯 大根と鶏肉の煮物 野菜の南蛮タレ わかめのすまし汁 I補給 - 720 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.3 g
9/25	7日	8日（ようかんの日）	9日	10日（トマトの日・目の愛護デー）	11日
	ごはん 和風クリーム煮 野菜のマスタード和え フルーツ I補給 - 737 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん サワラの西京味噌焼き 金平ゴボウ すまし汁 デザート I補給 - 772 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g	ごはん 豚肉のにんにく醤油焼き 野菜の甘酢和え 白菜スープ I補給 - 800 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 2.6 g	ハヤシライス 昭和のフレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ デザート I補給 - 850 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	キャベツとじゃこの炒飯 野菜のごまマヨ和え 味噌汁 フルーツ I補給 - 689 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.5 g
10/2	14日	15日（十三夜）	16日（世界食糧デー）	17日	18日
	 <b>スポーツの日</b>	さつまいもご飯 サバの七味焼き かみなり豆腐 味噌汁 フルーツ I補給 - 834 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	ジャージャー麺 中華あえ 五目スープ デザート  I補給 - 737 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.3 g	坦々丼 もやしナムル 中華スープ フルーツ I補給 - 723 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g	ごはん 鮭の照り焼き ポテトグリル 玉葱とわかめのスープ フルーツ I補給 - 648 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 15 g 食塩相当量 2 g
10/9	21日（20日はえびす講）	22日	23日（津軽弁の日）	24日	25日（星霜祭）
	ごはん 味噌カツ 野菜のおひたし けんちん汁  I補給 - 840 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.0 g	ピピンパ丼 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 - 741 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん ししゃものごまフライ 温野菜の付け合わせ 海藻とじゃこのサラダ ひつつみ I補給 - 753 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g	ちくわカレーライス 白菜サラダ キャベツと人参のスープ フルーツ I補給 - 767 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g	ツナマヨドック コールスローサラダ 野菜スープ デザート  I補給 - 798 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 46 g 食塩相当量 3.6 g
10/16	28日（おだしの日）	29日（国産とり肉の日）	30日（食品ロス削減の日）	31日（ハロウィン🎃）	
	わかめごはん 鮭の南部焼き チンゲン菜の炒め物 豚汁 フルーツ I補給 - 690 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g	オムライス マッシュポテト 根菜のスープ フルーツ  I補給 - 813 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん 魚のごま味噌焼き にんじんしりしり わかめと卵のすまし汁 フルーツ I補給 - 708 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g	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 - 746 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g	 