



令和3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
9/15	 <p>牛乳は毎食つきます。29日はジョアがつきます。            コロナウイルスの影響や材料の都合により、            やむを得ず献立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。</p> 				
9/22	4日	5日	6日	7日	8日
	梅ごはん 大根と鶏肉の煮物 野菜のごま和え いわしのつみれ汁 フルーツ 	ごはん スペイン風オムレツ アリオリサラダ ソパ・デ・アホ フルーツ	坦々丼 小松菜のナムル 中華風かき玉スープ デザート	ごはん 魚のホイル焼き カレーマカロニサラダ 野菜スープ デザート	ごはん 味噌カツ おかか和え 根菜汁 フルーツ
	I補給 - 755 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.9 g	I補給 - 761 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 769 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 739 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 817 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.2 g
9/29	11日(目の愛護デー献立)	12日	13日	14日	15日
	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き にんじんサラダ 南瓜のポターージュ フルーツ	中華丼 春雨サラダ くずしどうふのスープ デザート	さつまいもご飯 あじの南蛮漬け 大根サラダ のっぺい汁 フルーツ 	チキンカレー レーズンサラダ 豆入り野菜スープ フルーツ	ツナの和風おろしスパゲッティ ゴボウサラダ じゃが芋のポターージュ デザート
	I補給 - 791 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 703 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 707 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 711 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 745 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.9 g
10/6	18日(十三夜献立)	19日	20日	21日	22日
	きびごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜と白菜のゴマ和え さつま芋とわかめの味噌汁 お月見団子(黒蜜きなこ) 	エビクリームライス 豆サラダ マカロニスープ フルーツ	ごはん 筑前煮 ワカメと胡瓜の酢の物 大根と油揚げの味噌汁 デザート	ごはん 白身魚のチリソース煮 キャベツのピリ辛あえ 中華スープ フルーツ	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 粉ふき芋 豚肉白菜の具たくさん汁 フルーツ
	I補給 - 734 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 770 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 744 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 709 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 711 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g
10/13	25日(イタリア料理)	26日	27日	28日	29日(ハロウィン献立)
	ごはん 白身魚のカツレツ きのこのバターソテー(付け合わせ) パプリカのサラダ ミネストローネスープ 	タンドリーチキンカレー チーズサラダ ポテトスープ デザート	ビビンバ(押し麦入り) わかめスープ デザート	汁なし麻婆麺 モヤシのゴマ酢あえ いら玉スープ フルーツ	ジョア キャロットピラフ 鶏肉のトマトシチュー コールスローサラダ かぼちゃプリン 
	I補給 - 731 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 797 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 690 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 740 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4.8 g	I補給 - 726 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g