

# [ 月間献立表 ]

2020年 9月

0:通常献立

予定献立

都立六郷工科高等学校 2020-07-27 印刷

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	古代米ごはん 鶏挽肉のロール蒸し 実 もやしのチャンプルー きりたんぽ汁 牛乳	冷やし中華 210 大根もち 杏仁豆腐 牛乳	ご飯【飯碗】 鶏肉のトマト煮 ブロッコリ 30 おかひじきの醤油かけ 実 ▲白いんげんのポターージュ 牛乳	豚みそピリカラ丼 海苔和えコマ・イノ・ニン 実 白菜とえのきのスープ：実 いきなりだご(熊本) 牛乳
	エネルギー 922 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 918 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.9 g
7日	8日	9日	10日	11日
●親子丼 実 鶏肉と栗の煮物 味噌汁、レソ、モヤシ 牛乳	ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム ピサンゴレン 牛乳	菊花寿司R 豆腐のベーコン巻きR 里芋の味噌煮 R むらくも汁R 果物(ぶどう)実 牛乳	麦ご飯80 チーズチキンカツ マッシュポテト 弁当 実 ひじきとれんこんの煮物実 牛乳	麦ご飯90 さんまの筒煮(梅干) 野菜の土佐煮 味噌汁、白菜、シジ 牛乳 林檎とさつま芋の重ね煮
エネルギー 849 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 926 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 970 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 39.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 1065 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 4.2 g
14日	15日	16日	17日	18日
キムチチャーハン 薩摩芋の韓国風きんぴら トック 梨 実 牛乳	▲ポークカレー ●ひよこ豆のサラダ かぶのスープ・ム・カブ：実 ぶどうゼリー 牛乳	千葉風鰯丼 蒸し野菜の豆腐ソース 味噌汁、白菜、イキ 薩摩芋モンブラン風 牛乳	▲ツナピラフ ●タンドリーチキン 野菜の甘酢漬 ▲もずくのスープ 牛乳	麦ご飯80 いも煮 ▲擬製豆腐 野菜のごまあえ みかん Sサイズ 牛乳
エネルギー 875 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 896 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.8 g
		23日	24日	25日
		ドライカレー(上かけ) ▲じゃこナッツサラダ かぼちゃのポターージュ 牛乳	麦ご飯80 さんまの塩焼きR お浸し、シラス、チンゲン菜R 野菜の土佐煮R 豚汁R 牛乳、梨 実	スパゲティーナポリタン 巣ごもり卵 味噌スープ 梨 実 牛乳
		エネルギー 895 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.1 g
28日	29日	30日		
きのこご飯 竹輪の磯辺揚げ 浅漬、別、大葉 野菜の土佐煮 味噌汁 モヤシ、卵 薩摩芋モンブラン風、牛乳	あんかけ焼そば 実 鮭のチャンチャン焼きR どさんこ汁R 芋焼き餅 実 牛乳	さつま芋ご飯 実 鯖の胡麻だれ焼き 実 即席漬け カブ・ニン・イモ 実 野菜の葛煮 ナスタ・コンナウ実 月見白玉 実 味噌汁、豚、牛蒡R、牛乳		
エネルギー 858 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 935 kcal たんぱく質 47.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 940 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 4.9 g		