



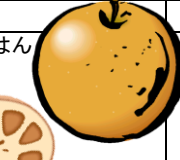


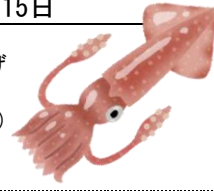
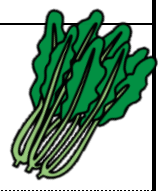

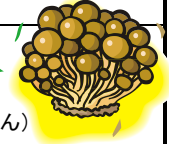




2020年10月

10月

[10月 予定献立表]

都立六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	
9月28日	9月29日 六郷なし	9月30日 六郷なし	10月1日	10月2日	
きのご飯 竹輪の磯辺揚げ 浅漬、別、大葉 田舎煮 味噌汁、南瓜、玉葱 柿、牛乳 	あんかけ焼そば 鮭のチャンチャン焼き(北海道) どさんこ汁 芋焼き餅(北海道) 牛乳	さつま芋ご飯 十五夜献立 鯖の胡麻だれ焼き 即席漬け カブ・ニンニク 野菜の葛煮 ナスタイコナカ 月見白玉 味噌汁、豚、牛蒡、牛乳 	都民の日 十五夜 	ドイツ風、豆とソーセージのスープ カリーヴルスト ドイツ風フライドポテト ザワークラウト風 林檎のベニエ ドイツ風の献立 パン 	この週の締切は 9月18日
エネルギー 835 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.6 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		エネルギー 808 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 3.7 g	
5日 麦ご飯 みそかつ(名古屋めし) ポテトサラダ 野菜の土佐煮 味噌汁ナマトウ 牛乳	6日 ガパオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ タピオカココナッツ 牛乳 タイ風の献立	7日 豚肉と舞茸の炊込みごはん 鶏肉のつくね焼き ハスのきんぴら 味噌汁、もやし、油揚げ 梨 牛乳 	8日 古代米ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 炒り豆腐 味噌汁(油揚げ、小松菜) 牛乳	9日 深川飯(東京) 里芋と豚肉の味噌煮 明日葉のごま和え(東京) 味噌汁、大根、人参、シジ 柿 牛乳	この週の締切は 9月25日
エネルギー 879 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 929 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 915 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.8 g	
12日 コーンピラフ 海藻サラダ 秋のシチュー コーヒー牛乳	13日 麦ご飯 家常豆腐 白菜のクリーム煮 茸の酸辣湯 牛乳 	14日 麦ご飯 あじフライ サツマ芋のハーサラダ こづゆ(金津) 牛乳 	15日 塩焼きそば イカのリング揚げ みそスープ 南瓜汁粉(北海道) 牛乳 	16日 麦ご飯 ハンバーグ茸ソース 粉ふきいも ほうれん草コンソレ 味噌汁、大根、油揚げ 牛乳 	この週の締切は 10月2日
エネルギー 855 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 898 kcal たんぱく質 42.8 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g	
19日 麦ご飯 テジブルコギ もやしとキャリのナムル チゲ風豚汁 牛乳	20日 ジャンバラヤ コールスローサラダ クラムチャウダー 牛乳 アメリカな献立	21日 油麩丼(仙台) 切干大根のサラダ ふのり(宮城)入り味噌汁 凍み天(福島) 牛乳 東北地方風の献立	22日 麦ご飯 スペインオムレツ コーンポテト えのきのスープ 牛乳 	23日 麦ご飯 鯖の味噌煮 かき揚げ(秋) 茸のひつつみ汁(すいとん) 牛乳 	この週の締切は 10月9日
エネルギー 837 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 921 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g	
26日 鮭のバター醤油ご飯 ゼンギ(北海道) 大根と貝柱のサラダ 牛乳  北海道風の献立	27日 古代米ごはん 鯖の西京焼き(西京味噌は京都です) 酢ハス 田舎煮 味噌汁、白菜、シジ 牛乳	28日 麦ご飯 豚肉の温しゃぶ がね(鹿児島) 豚汁(薩摩黒豚は高いので普通の豚肉です) かるかん(鹿児島) 牛乳 鹿児島風の献立	29日 しめじご飯 手作りさつま揚げ 里芋の葱味噌焼き 春菊と白菜のお浸し むらくも汁 牛乳 ハワイを意識した献立	30日 チキンライス 野菜甘酢漬け パンプキンチュー 南瓜ゼリー、牛乳 	この週の締切は 10月16日
エネルギー 804 kcal たんぱく質 46.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 909 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.3 g	