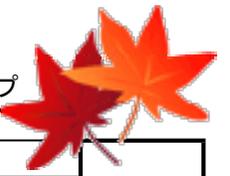


2022年10月

10月

献立予定表

都立六郷工科・大森グループ



月 3日	火 4日	水 5日	木 6日(六郷開校記念日)	金 7日
ワカメじゃこご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸し南瓜 根菜のごまみそネズ 味噌汁、トウモロコシ 牛乳	麦ご飯 酢豚 バンサンスー サンラータン 牛乳	ガパオライス タイ風サラダ タイ風白菜スープ ウンカーフェー 牛乳	親子丼 ふろふき大根 浅漬け まめぶ汁(岩手) 牛乳	栗ごはん 鯖の味噌煮 かき揚げ(秋) 茸のひつまみ汁(すいとん) 牛乳
エネルギー 749 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 890 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.3 g
10日 スポーツの日 	11日 パン ボルシチ キエフ風チキン マッシュポテト 牛乳	12日 古代米ごはん 鯖文化干し おかひじき(山形)の醤油かけ 野菜の土佐煮 さつま汁 牛乳	13日 豚肉と舞茸の炊込みごはん 里芋の葱味噌焼き 土佐酢7材・キ・エキ きりたんぼ(秋田)汁 牛乳	14日 麦ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 白菜のクリーム煮 酸辣湯 牛乳
エネルギー 849 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 3.4 g
17日 麦ご飯 いわしの蒲焼 おかひじきの醤油かけ いも煮(東北) 果物(みかん) 牛乳	18日 雑穀米ごはん ハンバーグ茸ソース キャロットラペ ポテトのたらこ煮 味噌汁、大、アゲ コーヒー牛乳	19日 麦ご飯 豚肉の温しやぶ がね 豚汁 かるかん 牛乳	20日 シーフードカレー キノコワカメのヘルシー和え 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳	21日 麦ご飯 テジブルコギ トマトとキュウリのナムル チゲ風豚汁 牛乳
エネルギー 840 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g
24日 きのこごはん 生揚げの胡麻マヨ焼き 小松菜のソテー 味噌けんちん汁 いきなり団子(熊本) 牛乳	25日 かき揚げ丼 大根のピリカラ煮 白菜の昆布漬 かす汁 柿? 牛乳	26日 塩焼きそば ちゃんちゃん焼き(北海道) おかひじき(山形)入りすまし汁 豆乳コーヒゼリー 牛乳	27日 古代米ごはん 擬制豆腐 お浸し 肉じゃが 味噌汁、大、里 牛乳	28日 麦ご飯 はんぺんの挟み揚げ いか大根 味噌汁、白菜、シジ 牛乳
エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 44.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 4.4 g
31日 ジャンバラヤ 野菜のマリネ パンプキンシチュー パンプキンゼリー 牛乳	11/1 しょうがご飯 鶏肉の辛子焼き ピーマンのジャコ炒め ハスのきんぴら 味噌汁 牛乳	11/2 豚角煮丼 かぶのレモン和え コーンポテト 味噌汁 牛乳	11/3 文化の日 	11/4 チキンカレーライス 揚げ牛蒡のサラダ 呉汁 牛乳
エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g

この週の締切は
9月22日

この週の締切は
前倒し9月30日
六郷は

この週の締切は
10月7日

この週の締切は
10月14日

この週の締切は
10月21日

タイ風献立

ウクライナ風献立

鹿児島風献立

ハロウィンなので南瓜!

大豆