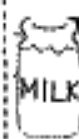
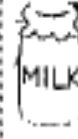
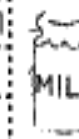
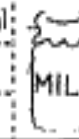
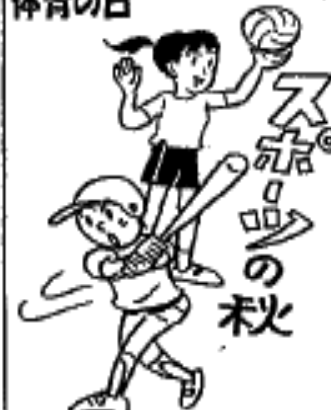
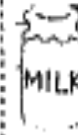
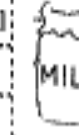
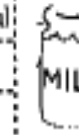
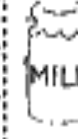
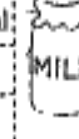
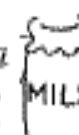
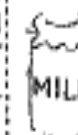


10月献立表

平成27年度 豊島区立千川中学校

10月24日(土) お弁当給食 ○昆布入りしらすごはん ○唐揚げ ○卵焼き ○豚肉と小松菜のソテー ○ジョア(ブルーベリー) 10月29日(木) リザーブ給食 A: キッシュ B: ポテトピザ 			1日 都民の日 	2日 卵サンド セサミトースト イグソ豆とトマトのスープ コールスローサラダ 洋梨のヨーグルトかけ 3年修学旅行(給食なし) エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 34.8 g 	
5日 ごはん 麺入りすまし汁 鮭のホイル焼き じゃがいもの金平 3年振替休業日(給食なし) エネルギー 787 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.5 g 	6日 あんかけそば 死 助ココナッツミルク 45分(短縮) エネルギー 794 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.4 g 	7日 チキンライス コンソメスープ ツナの包み揚げ 海草サラダ りんご エネルギー 804 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 26.8 g 	8日 ごはん じゃこのカレーふりかけ ミートボールのポトフ 厚揚げサラダ エネルギー 770 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 23.4 g 	9日 五穀米 豚汁 ししゃもといかの磯辺揚げ ハムと糸寒天サラダ エネルギー 783 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 20.8 g 	
12日 体育の日 	13日 麻婆豆腐丼 中華スープ 中華サラダ エネルギー 778 kcal たんぱく質 32 g 脂質 21.4 g 	14日 スパゲティトマトソース じゃがいものチーズ焼き ヨーグルトあえ エネルギー 837 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.6 g 	15日 ツナのそぼろ三色ごはん 豆腐のみそ汁 白菜の炒め物 柿 エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.3 g 	16日 ごはん 呉汁 コロッケ ほうれん草のサラダ エネルギー 865 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.3 g 	
19日 食育の日の献立 秋の山路ごはん 鮭のチャンチャン焼き さといものみそ汁 わかめのおかかあえ 45分(短縮) エネルギー 782 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 20.4 g 	20日 ポークカレー 大根の即席漬け ミックスビーンズ 45分(短縮) エネルギー 889 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 30.3 g 	21日 五目チャーハン チャプチェ 坦々スープ 45分(短縮) エネルギー 858 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 26 g 	22日 親子丼 白菜の柚子漬け 根菜のすまし汁 45分(短縮) エネルギー 807 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 21.2 g 	23日(金) ごはん 大根のみそ汁 アジフライ 五目金平 りんご 45分(短縮) エネルギー 792 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 21 g 	24日(土) 文化祭 お楽しみ お弁当の献立 
26日 文化祭 振替休業日 	27日 わかめうどん 即席漬け いがぐりくん 45分(短縮) エネルギー 809 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 28.1 g 	28日 ビスキュイパン 人参スープ ひじきのサラダ エネルギー 808 kcal たんぱく質 27 g 脂質 40.4 g 	29日 リザーブ給食 コーンピラフ A: キッシュ B: ポテトピザ ピーンスープ みかん エネルギー 824 817 kcal たんぱく質 27.1 26.7 g 脂質 34.6 26.9 g 	30日 ハロウィーンの献立 ごはん さんまの蒲焼き 秋野菜のみそ汁 かぼちゃのプリン エネルギー 841 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.1 g 