

令和7年10月 献立表

令和7年度
五日市高等学校グループ

月	火	水	木	金	
9月29日	9月30日	1日	2日	3日	予約・変更締切
牛乳 麦ご飯 呉汁 鶏ちゃん りんご 758kcal	牛乳 麦ご飯 かきたま汁 なすのはさみ揚げ 小松菜とえのきのみぞれ和え 741kcal	都民の日	牛乳 チキンライス 白いんげん豆のポタージュ ツナと野菜のサラダ 718kcal	牛乳 ごまご飯 すまし汁 さばのみそ煮 大根のゆかり和え ぶどう 718kcal	この週の 予約・変更締切日は 9/19(金) です。
6日	7日	8日	9日	10日	
牛乳 麦ご飯 豚肉のいも煮 卵焼き 秋草和え みたらし団子 789kcal	牛乳 麦ご飯 大根と鶏肉のスープ 春巻 小松菜と大豆の中華和え 810kcal	牛乳 さんまご飯 みそ汁 生揚げとかぶの煮物 りんご 757kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜とひじきの和え物 さつまいものレモン煮 739kcal	牛乳 鶏肉ときのこのクリームスパゲティ ほうれん草のスープ キャロットケーキ 789kcal	この週の 予約・変更締切日は 9/26(金) です。
13日	14日	15日	16日	17日	
スポーツの日	牛乳 ソフトフランスパン 手作りりんごジャム 秋の香りシチュー ツナと野菜のサラダ 776kcal	牛乳 麦ご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き 小松菜ともやしのごま酢和え 切干大根の煮付け 771kcal	牛乳 豚キムチ丼 豆腐とわかめのスープ ごぼうともやしのナムル 755kcal	牛乳 深川飯 根菜汁 いかの天ぷら かぶの浅漬けゆず風味 748kcal	この週の 予約・変更締切日は 10/3(金) です。
20日	21日	22日	23日	24日	
牛乳 ターメリックライス・バターチキンカレー キャロットドレッシングサラダ カルピスマルクゼリー 781kcal	牛乳 長崎ちゃんぽん 大豆とじゃがいもの磯辺揚げ 柿 744kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 チキンカツ せん切りキャベツ れんこんのきんぴら 827kcal	牛乳 麦ご飯 すまし汁 カレイのムニエルきのこソース ポテトサラダ 716kcal	牛乳 親子丼 おから汁 白菜の梅和え 740kcal	この週の 予約・変更締切日は 10/10(金) です。
27日	28日	29日	30日	31日	
牛乳 ゆかりご飯 おでん 小松菜ともやしの辛子和え 大学いも 807kcal	牛乳 麦ご飯 ニラたまスープ 家常豆腐 りんご 768kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 ハンバーグおろしソース 焼き秋野菜 りんご 783kcal	牛乳 きのご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 野菜の白和え みかんヨーグルト 771kcal	牛乳 胚芽パン アイリッシュシチュー 豆と野菜のサラダ スイートパンプキン 726kcal	この週の 予約・変更締切日は 10/17(金) です。

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。