



令和2年度

11月献立表



都立小山台高等学校 定時制

予約変更締め切り日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
10/21	チリコンカンごはん 白菜とくるみのサラダ ポトフ デザート I補料 - 839 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g		カオマンガイ じゃが芋のカレー-きんぴら あさりのスープ デザート I補料 - 762 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.6 g	ごはん 揚げ餃子 さっぱり中華和え 冬瓜スープ フルーツ I補料 - 757 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん サワラの西京味噌焼き じゃが芋の甘辛煮 けんちん汁 デザート I補料 - 842 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.9 g
10/28	ごはん 大根の中華風肉味噌かけ 大豆モヤシと青菜のナムル 酸辣湯風スープ デザート I補料 - 757 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.1 g	10日 ハヤシライス ポテトサラダ ミネストローネスープ フルーツ I補料 - 812 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.1 g	11日 ごはん ニラ入り麻婆豆腐 白菜と桜えびの炒め物 卵とトマトの中華スープ フルーツ I補料 - 817 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.0 g	12日 ごはん ししゃもの塩焼き 干草和え のっぺい汁 デザート I補料 - 769 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.1 g	13日 ナン ひよこ豆のカレー コールスローサラダ デザート I補料 - 759 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.4 g
11/4	16日 ごはん 味噌カツ 野菜のおひたし じゃが芋とわかめの味噌汁 フルーツ I補料 - 886 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g	17日 ごはん 家常豆腐(チアチャントウフ) 辣白菜(ラーパーツアイ) 中華スープ フルーツ I補料 - 761 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 g	18日 ごはん サバの塩焼き 切り干し大根とわかめのごま酢和え 里芋煮 きのこのかき玉汁 I補料 - 750 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.8 g	19日 ごはん 八宝菜 ゴボウサラダ くずしどうふのスープ フルーツ I補料 - 737 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g	20日 わかめごはん すき焼き煮 小松菜と白菜のゴマ和え 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ I補料 - 848 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.1 g
11/11	23日 	24日 ごはん 魚フライタルタルソース ミックスサラダ 野菜スープ フルーツ I補料 - 798 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.5 g	25日 キャベツとじゃこの炒飯 モヤシのゴマ酢あえ ザーサイスープ デザート I補料 - 863 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.6 g	26日 ポークビーンズごはん 大根サラダ 白菜スープ デザート I補料 - 834 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.3 g	27日 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 茶碗蒸し フルーツ I補料 - 810 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.7 g
11/18	30日 ごはん サーモンフライ 粉ふき芋 海藻サラダ ごぼうのスープ I補料 - 810 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g	 <p>牛乳は毎食つきます。 コロナウイルスの影響や材料の都合により、 やむを得ず献立を変更する場合があります。</p> 			