



令和2年度

# 7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	火	水	木	金
6/17	牛乳は毎食つきます。7日はジョアがつきます。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。		1日	2日	3日
			ごはん 鶏の唐揚げ 胡瓜のピリ辛和え 酸辣湯風スープ フルーツ I補材 - 812 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 2.7 g	わかめうどん かきあげ かみなり豆腐 デザート I補材 - 731 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん 鮭のムニエルタルタルソース 粉ふき芋 レタスとトマトのスープ フルーツ I補材 - 875 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.5 g
6/24	6日	7日	8日	9日	10日
	ごはん チキンアドボ(鶏肉の酢しょうゆ煮) コブサラダ 野菜スープ バナナ春巻き(トゥロン) I補材 - 796 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g	ジョア 五目寿司 いりどうふ セタ汁 デザート  I補材 - 739 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん 豆腐の中華うま煮 ピリ辛ツナサラダ 中華スープ デザート I補材 - 744 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.8 g	パエリア ミックスサラダ ガスパチョ バスク風チーズケーキ I補材 - 784 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん ゴーヤチャンプルー もずく酢トマト アーサ汁 サターアングギー I補材 - 811 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.1 g
7/1	13日	14日	15日	16日	17日
	ごはん タッポックムタン(韓国風鶏の甘辛煮) チャプチェ 大豆モヤシと青菜のナムル フルーツ I補材 - 859 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g	豆のドライカレー 海藻サラダ ミネストローネスープ デザート I補材 - 849 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん 焼き餃子 バンサンスー トマトと卵のスープ フルーツ I補材 - 832 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.6 g	パン いちごジャム 魚フライタルタルソース フレンチサラダ フルーツ I補材 - 752 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.4 g	鶏ゴボウご飯 五目卵焼き 小松菜と白菜のゴマ和え ナスと油揚げの味噌汁 フルーツ I補材 - 771 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.8 g
7/8	20日	21日	22日	23日	24日
	ハヤシライス ポテトサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ フルーツ I補材 - 773 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.2 g	うなぎのちらし寿司 にんじんしりしり けんちん汁 フルーツ  I補材 - 806 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) さっぱり中華和え ワンタン風スープ フルーツ I補材 - 790 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.7 g		
7/15	27日	28日	29日	30日	31日
	冷やし中華 春巻き なすとピーマンのみそ炒め フルーツ I補材 - 823 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 5.3 g	ガパオライス エスニックサラダ オクラスープ デザート I補材 - 741 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん すき焼き煮 野菜のおひたし フルーツ I補材 - 770 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.3 g	ごはん 白身魚のチリソース煮 ブロッコリーのナッツ炒め デザート I補材 - 856 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g	夏野菜のカレーライス 豆サラダ 野菜スープ フルーツ I補材 - 816 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.1 g