



令和2年度

8・9月献立表



都立小山台高等学校 定時制

		木 27日	金 28日	予約変更締め切り日	
		キーマカレー コールスローサラダ カブとベーコンのスープ フルーツ I補材 - 818 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル わかめと卵のスープ デザート I補材 - 807 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.1 g	8/7	
月 31日	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	
豚肉甘辛丼 切り干し大根とわかめのごま酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 フルーツ I補材 - 722 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g	ごはん さばのカレー醤油焼き 金平ゴボウ 小松菜と厚揚げの味噌汁 I補材 - 751 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.1 g	中華丼 モヤシのゴマ酢あえ ワンタン風スープ デザート I補材 - 706 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん 松風焼き わかめと胡瓜の酢の物 オクラと油揚げの味噌汁 フルーツ I補材 - 759 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.1 g	シーフードカレー 海藻サラダ 野菜スープ フルーツ I補材 - 787 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.7 g	8/7
7日	8日	9日	10日	11日	
ごはん チキン南蛮 粉ふき芋 キャベツのピーナッツ和え 中華スープ I補材 - 858 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.2 g	ごはん サンマの塩焼き 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ I補材 - 729 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g	ジャージャー麺 じゃが芋の中華風サラダ わかめとエノキのスープ デザート I補材 - 749 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.9 g	ごはん カレー肉じゃが 小松菜と白菜のゴマ和え 豆腐と長ネギの味噌汁 デザート I補材 - 880 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.7 g	キムタクごはん 山賊焼き 野菜のくるみ和え 具沢山汁 フルーツ I補材 - 815 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g	8/26
14日	15日	16日	17日	18日	
ごはん サバの味噌煮 干草和え けんちん汁 フルーツ I補材 - 853 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.2 g	チキンカレー キャベツとハムのサラダ ポテトスープ デザート I補材 - 886 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん ポテトコロケ 野菜のごま和え 豚肉白菜の具たくさん汁 I補材 - 836 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん ニラ入り麻婆豆腐 くらげの中華和え 酸辣湯風スープ フルーツ I補材 - 845 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん チーズタッカルビ キムチチヂミ わかめと卵のスープ フルーツ I補材 - 812 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	9/2
21日	22日	23日	24日	25日	
		ごはん タンドリーチキン きゅうりとじゃこのボン酢炒め 大根のスープ フルーツ I補材 - 763 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん 鮭の焼きびたし かぼちゃサラダ 根菜汁 フルーツ I補材 - 751 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.1 g	ごはん 油淋鶏 (ユーリンチー) 春雨サラダ 白菜スープ I補材 - 782 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g	9/7
28日	29日	30日	<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、 ゆむを得ず献立を変更する場合があります。</p>		
ごはん 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め ツナとキャベツのチヂミ キムチスープ フルーツ I補材 - 842 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.0 g	キャベツとじゃこの炒飯 辣白菜 (ラーパーツァイ) わかめスープ デザート I補材 - 831 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん アジフライ インゲンのソテー付合せ 豆サラダ きのこのかき玉汁 I補材 - 827 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g			9/14