



令和2年度

1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
12/23	 <p>1/4～1/7は短縮特別時間割のため、給食はありません。 牛乳は毎食つきます。29日はコーヒー牛乳がつきます。 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。</p> 				8日 カレーライス 昭和のフレンチサラダ ポトフ デザート 1人分 - 858 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g
12/25	11日  <p>成人の日</p>	12日 ごはん プリの照り焼き 野菜のおひたし 白菜と油揚げの味噌汁 おしるこ 1人分 - 870 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g	13日 ごはん ★鶏の唐揚げ 辣白菜（ラーパーツァイ） 酸辣湯風スープ フルーツ 1人分 - 797 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.4 g	14日 魚介のトマトスパゲッティ ゴボウサラダ 野菜スープ フルーツ 1人分 - 736 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	15日 ★わかめご飯 カレー肉じゃが 干草和え 豆腐と長ネギの味噌汁 フルーツ 1人分 - 865 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.2 g
1/6	18日 ごはん 白身魚のチリソース煮 キャベツのナッツ炒め くずし豆腐のスープ フルーツ 1人分 - 780 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g	19日 ★オムライス ポテトサラダ ミネストローネスープ フルーツ 1人分 - 837 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.8 g	20日  <p>開校記念日 ANNIVERSARY</p>	21日 ごはん 厚揚げの塩麻婆 大豆モヤシと青菜のナムル 坦々風スープ フルーツ 1人分 - 750 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.6 g	22日 ターメリックライス バターチキンカレー レーズンサラダ デザート 1人分 - 826 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.0 g
1/9	25日  <p>人権教室</p>	26日 ★カツ丼 和風サラダ 若竹汁 フルーツ 1人分 - 868 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.4 g	27日 ★しょうゆラーメン 春巻き デザート 1人分 - 736 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g	28日 ★手巻き寿司 じゃが芋の甘辛煮 豆腐のすまし汁 フルーツ 1人分 - 792 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.9 g	29日 コーヒー牛乳 ★ピピン丼 わかめスープ フルーツ 1人分 - 746 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g