



令和2年度

# 12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 1日	水 2日	木 3日	金 4日
11/18		エビクリームライス ブロッコリーのペペロンチーノ ポテトスープ デザート <small>I補材 - 832 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.4 g</small>	ごはん 酢豚 ごまドレサラダ 中華スープ フルーツ <small>I補材 - 791 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.0 g</small>	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いもち けんちん汁 フルーツ <small>I補材 - 801 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g</small>	ごはん ポテトコロケ きのこのソテー 豆のトマト煮 カブとベーコンのスープ <small>I補材 - 833 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.9 g</small>
11/25	7日	8日	9日	10日	11日
11/25	茶飯 味噌おでん 切り干し大根とわかめのごま酢和え デザート <small>I補材 - 855 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 4.1 g</small>	ごはん あじの南蛮漬け ブロッコリーとマカロニのサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ <small>I補材 - 816 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g</small>	チキンカレー フレンチサラダ トマトスープ フルーツ <small>I補材 - 757 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g</small>	中華丼 春雨サラダ わかめと卵のスープ デザート <small>I補材 - 747 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.3 g</small>	パン いちごジャム ミートソースグラタン コーンポタージュ デザート <small>I補材 - 846 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.2 g</small>
12/2	14日	15日	16日	17日	18日
12/2	ごはん 筑前煮 わかめと胡瓜の酢の物 豚汁 フルーツ <small>I補材 - 813 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ごはん 豚肉のガーリック焼き 粉ふき芋 ミックスサラダ クラムチャウダー <small>I補材 - 880 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ごはん 油淋鶏（ユーリンチー） 大豆モヤシと青菜のナムル ワカメスープ デザート <small>I補材 - 800 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g</small>	ごはん ぶり大根 野菜のごま和え 豆腐となめこの赤だし フルーツ <small>I補材 - 826 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.4 g</small>	韓国美人の黒豆ごはん 豚キムチチゲ ケランマリ(韓国風卵焼き) フルーツ <small>I補材 - 806 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.8 g</small>
12/9	21日	22日	23日	24日	25日
12/9	ごはん 高野豆腐のはかた煮 かぼちゃの素揚げ 白菜のゆず味噌和え 根菜汁  <small>I補材 - 704 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g</small>	ごはん 麻婆豆腐 モヤシのゴマ酢あえ 春雨スープ フルーツ <small>I補材 - 768 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g</small>	ごはん イカフライ じゃがいもといんげんのソテー コールスローサラダ 野菜スープ <small>I補材 - 720 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g</small>	ごはん 肉じゃが 梅肉あえ きのこのかき玉汁 フルーツ <small>I補材 - 755 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ジョア ごはん ミートローフ 玉ねぎとベーコンのスープ デザート <small>I補材 - 868 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.3 g</small>



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。

