





令和2年度

2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 1日 | 火 2日 | 水 3日 | 木 4日 | 金 5日 |
|-----------|---|---|--|---|--|
| 1/20 | ハヤシライス ポテトサラダ カブときのこのスープ フルーツ I補料 - 795 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.4 g | ごはん いわしのかば焼き 野菜のピーナッツ和え けんちん汁 デザート I補料 - 844 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.1 g | ごはん 水餃子の野菜あんかけ 棒々鶏サラダ わかめと卵のスープ フルーツ I補料 - 774 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.2 g | ごはん チキンカチャトラ ミモザサラダ ポテトスープ デザート I補料 - 817 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.8 g | 麦ごはん 鯛の塩焼き セロリのツナマヨ和え いもたき フルーツ I補料 - 774 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g |
| 1/27 | ごはん ニラ入り麻婆豆腐 モヤシのゴマ酢あえ ザーサイスープ フルーツ I補料 - 753 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.3 g | チキンカレー コールスローサラダ オニオンスープ デザート I補料 - 863 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g | ごはん 生揚げのはさみ煮 じゃが芋のきんぴら風 きのこのかき玉汁 フルーツ I補料 - 793 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g |  | パン いちごジャム かぼちゃのシチュー ミックスサラダ デザート I補料 - 798 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 36.8 g 食塩相当量 3.1 g |
| 2/3 | 雑穀米ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 菜の花のおひたし 沢煮椀 フルーツ I補料 - 742 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g | ごはん 油淋鶏 (ユーリンチー) チンゲン菜の炒め物 白菜スープ デザート I補料 - 789 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g | ごはん 白身魚の漁師風ソース マッシュポテト付合せ ブロッコリーのピーナッツ和え 野菜スープ I補料 - 778 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.6 g | キムチチャーハン じゃが芋の中華風サラダ 大根のスープ フルーツ I補料 - 776 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.9 g |  |
| 2/10 |  |  | あんかけやきそば さっぱり中華和え ワンタン風スープ デザート I補料 - 820 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.9 g | シーフードカレー 海藻サラダ トマトスープ フルーツ I補料 - 778 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g | ごはん チキン南蛮オーロラソース 春雨サラダ エノキとわかめスープ フルーツ I補料 - 839 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.8 g |

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。給食は予約なしでは食べられません。期日内に忘れずに予約しましょう。

