



令和3年度

# 9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 1日	木 2日	金 3日
7/21	牛乳は毎食つきます。 材料の都合やコロナウイルスの影響により、 やむを得ず給食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。		ハヤシライス マカロニサラダ トマトスープ フルーツ  I補給 - 820 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん 松風焼き 小松菜と白菜のゴマ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 デザート  I補給 - 826 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん ニラ入り麻婆豆腐 さっぱり中華和え ワンタン風スープ フルーツ  I補給 - 737 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.4 g
7/21	6日	7日	8日	9日(重陽の節句献立)	10日
	ごはん チキンピカタ ゆで野菜のマスタード和え マカロニスープ フルーツ  I補給 - 795 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.2 g	鶏ごぼうご飯 ししゃもの塩焼き 干草和え 里芋のトロみ汁 デザート  I補給 - 740 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.4 g	キャベツとじゃこの炒飯 ポテトサラダ 中華スープ デザート  I補給 - 797 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.6 g	ごはん 鶏肉塩こうじ焼き なすの甘酢炒め 青菜と黄菊のお浸し すいとん汁 	ごはん ポテトコロッケ ラタトゥイユ オニオングラタンスープ フルーツ  I補給 - 864 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g
9/1	13日	14日	15日	16日	17日(ギリシャ料理)
	ごはん 鮭の香味ソースがけ ピリ辛春雨サラダ ザーサイスープ フルーツ  I補給 - 721 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.5 g	キーマカレー モモ(ネパールのカレー餃子) ポトフ デザート  I補給 - 829 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g	わかめごはん 肉じゃが おかか和え たぬき汁 デザート  I補給 - 851 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん 八宝菜 じゃがいものハニーサラダ かき玉スープ デザート  I補給 - 732 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.2 g	パン いちごジャム ナスとひき肉のムサカ ジュリエンスープ フルーツ 
9/8	20日	21日(お月見献立)	22日	23日	24日
		ごはん サバの味噌焼き 野菜のおひたし いもたき お月見団子(みたらし)   I補給 - 796 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん ヤンニョムチキン(韓国鶏唐揚げ) ツナとキャベツのチヂミ 海苔と豆腐のスープ フルーツ  I補給 - 857 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.0 g		
9/15	27日	28日	29日	30日	
	ごはん 鶏肉ともやしの中華炒め 辣白菜(ラーパーツァイ) 中華風コーンスープ デザート  I補給 - 731 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	ごはん すき焼き煮 大豆とじゃこの甘辛炒め 切り干し大根とわかめのごま酢和え 田舎汁  I補給 - 888 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.6 g	ごはん 白身魚のフライ フライドポテト(のりしお) 人参のポタージュ フルーツ  I補給 - 854 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g	ジャージャー麺 海藻サラダ 酸辣湯スープ フルーツ  I補給 - 769 kcal たんぱく質 31 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.8 g	