



令和3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	水	木	金
			1日	2日	3日
11/17			そぼろ丼 柿の白和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁 フルーツ I補給 - 684 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.2 g	コーンのシチューライス フレンチサラダ ポトフ デザート I補給 - 766 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g	きのご飯 鶏肉の味噌こうじ焼き マッシュポテト ひつつみ(岩手県郷土料理) フルーツ I補給 - 779 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.0 g
11/24	6日	7日	8日	9日	10日
	ごはん サバの味噌煮 小松菜と白菜のゴマ和え 糸昆布とチンゲン菜のすまし汁 デザート I補給 - 714 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.3 g	キムチチャーハン もやしのナムル 参鶏湯風スープ フルーツ I補給 - 701 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん 鶏の唐揚げ 豆苗のザーサイ炒め 春雨サラダ 沢煮椀 I補給 - 789 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん 麻婆豆腐 ジャーマンポテト わかめともやしのスープ フルーツ I補給 - 735 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	ミートソーススパゲティ ポテトサラダカレー風味 ボルシチ デザート I補給 - 835 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.5 g
12/1	13日	14日	15日(ジョージア料理)	16日	17日
	ごはん 麻婆白菜 ブロッコリーとマカロニのサラダ ワンタン風スープ フルーツ I補給 - 696 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.3 g	わかめごはん 豆腐と野菜の揚げ出し 野菜のおひたし カブと油揚げの味噌汁 フルーツ I補給 - 768 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g	シュクメルリライス かぼちゃサラダ 豆入り野菜スープ フルーツ I補給 - 807 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.4 g	ごはん 鮭の塩焼き ジャガ芋のカレーきんぴら すいとん汁 デザート I補給 - 765 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん 肉団子の甘酢煮 小松菜のコチュジャンナムル 白菜と春雨のスープ I補給 - 697 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.2 g
12/8	20日	21日	22日(冬至献立)		
	枝豆と塩昆布のじゃごごはん おでん ジャがいもと三つ葉のからし酢あえ デザート I補給 - 676 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.5 g	ターメリックライス バターチキンカレー タラモサラダ 野菜スープ フルーツ I補給 - 775 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.0 g	ほうとう 茶碗蒸し 白菜のゆず味噌和え フルーツ I補給 - 670 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g		

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または中止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。