



令和3年度

# 11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	
10/20	<b>振替休日</b>	韓国美人の黒豆ごはん 高野豆腐のはかた煮 かぼちゃの素揚げ 切干大根の煮物 きのこのかき玉汁 I補給 - 747 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g	<b>文化の日</b> 	ごはん チキンソテートマトソース ゆで野菜のマスタード和え ミルクスープ フルーツ I補給 - 753 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.4 g	ごはん 海鮮豆腐 さっぱり中華和え 春雨スープ デザート I補給 - 676 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18 g 食塩相当量 3 g	
10/27	8日 (いい歯の日) ごはん わかさぎの青のり天ぷら 揚げさつまいも はりはり漬け けんちん汁 	9日 秋野菜のカレーライス ポテトサラダ 野菜スープ デザート I補給 - 735 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.2 g	10日 ごはん 大根の中華風肉味噌かけ いももち わかめとえのきのスープ デザート I補給 - 757 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.0 g	11日 親子丼 野菜のおひたし 里芋のとろみ汁 フルーツ I補給 - 731 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.1 g	12日 ごはん サバの塩焼き 甘辛じゃがバター かぼちゃの味噌汁 フルーツ I補給 - 714 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g	
11/2	15日 ごはん カレー肉じゃが 野菜のごま和え 具沢山みそ汁 フルーツ I補給 - 747 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	16日 ごはん 四川豆腐 じゃが芋のシャキシャキナムル 大根のスープ デザート I補給 - 752 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g	17日 飲むヨーグルト ガーリックトースト ポークビーンズ グリーンサラダ フルーツ I補給 - 664 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.0 g	18日 ごはん かつおのから揚げ 野菜のポン酢和え 芋の子汁 I補給 - 727 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	19日 ターメリックライス ひよこ豆のカレー コールスローサラダ デザート I補給 - 750 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.4 g	
11/10	22日 ごはん 五目卵焼き 野菜のごまマヨ和え 豚汁 デザート I補給 - 772 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.1 g	23日 <b>勤労感謝の日</b> 	24日 (日本食の日) ごはん ブリの照り焼き 白菜のごま味噌和え 秋野菜の味噌汁 フルーツ I補給 - 748 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g	25日 雑穀米のカレーピラフ じゃがいものチーズ焼き チリコンカン フルーツ I補給 - 738 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	26日 ごはん ヤンニョムチキン きゅうりと大豆もやしのナムル あおさともやしのスープ フルーツ I補給 - 755 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.7 g	
11/17	29日 あんかけやしそば 辣白菜 (ラーパーツァイ) 豆乳担々スープ デザート I補給 - 706 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.4 g	30日 ごはん 白身魚のフライ タルタルソース マッシュポテト (付け合わせ) ABCスープ フルーツ I補給 - 785 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.1 g	 牛乳は毎食つきます。 17日は飲むヨーグルトがつきます。 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。			