







令和3年度

1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
	10日	11日	12日	13日	14日
12/17		お赤飯 ★すき焼き煮 七草風雑煮 栗きんとん I補給 - 805 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん ★鮭のムニエル マスタードソース 粉ふき芋 海藻サラダ トマトスープ I補給 - 698 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん ★ハンバーグ デミソース レーズンサラダ マカロニスープ ★ミニアメリカンドック I補給 - 786 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん 厚揚げのエビチリ (★エビチリ) グリーンナムル くずしどうふのスープ ★フルーツ I補給 - 729 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g
	17日	18日	19日	20日	21日
12/17	ごはん サバの南蛮漬け 梅和え 具沢山みそ汁 フルーツ I補給 - 728 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん 韓国風肉じゃが (★牛肉) チャブチェ 牛すね肉と根菜の韓国風スープ ★フルーツ I補給 - 724 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん ★油淋鶏 (ユーリンチー) 切り干し大根とわかめのごま酢和え 中華風かき玉スープ デザート I補給 - 794 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.3 g		海軍カレー コールスローサラダ オニオンスープ ★フルーツヨーグルト I補給 - 764 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g
	24日 (学校給食週間)	25日	26日	27日	28日
1/12	揚げパン (ココア) 豚肉のアップルソース 里芋のごまみそ和え ミルクポトフ ★フルーツ I補給 - 698 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.2 g			★コーヒー牛乳 酸辣湯麺 ★春巻き デザート I補給 - 659 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.7 g	★梅ごはん カレイの煮付け 干草和え 豆腐と長ネギの味噌汁 ★フルーツ I補給 - 677 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 4.1 g
	31日	<p>ぎゅうにゅう まいしよく にち きゅうにゅう 牛乳は毎食つきます。27日はコーヒー牛乳がつきます。</p> <p>ざいりょう つごう えいぎょう 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。</p> <p>ぎゅうしよく よやく た きじつない わす よやく 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。</p> <p>★がついているメニューはリクエストメニューです。</p>			
1/19	★オムライス ゆで野菜のマスタード和え ポテトスープ ★フルーツ I補給 - 779 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.2 g				

