

令和6年12月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
とうもろこしご飯 サケのゴマバター焼き 人参シリシリ 大根とちくわの酢味噌和え すまし汁 728kcal/35.6g/2.8g	きな粉揚げパン ボルシチ グリーンサラダ みかん 773kcal/31.7g/2.8g	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 大根の洋風和え 高野豆腐の甘酢炒め 味噌汁 780kcal/32.0g/3.1g	エビのクリームライス コブサラダ コンソメスープ 842kcal/28.8g/3.5g	麦ご飯 カジキの唐揚げ キャベツのにんにく炒め 磯和え 味噌汁 799kcal/33.8g/3.0g
9	10	11	12	13
ご飯 照り焼きハンバーグ ジャガイモのソテー アーモンドサラダ 味噌汁 824kcal/34.1g/3.1g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ もやしとニラの中華スープ 784kcal/35.8g/3.4g	ナポリタンスパゲッティ わかめとコーンのサラダ 豆乳スープ 786kcal/29.8g/3.8g	舞茸ご飯 サワラの幽庵焼き おかか和え なすとこんにゃくのピリ辛炒め 味噌汁 703kcal/34.9g/4.2g	麦ご飯 一口カツ 野菜炒め 土佐酢和え 味噌汁 910kcal/35.7g/3.2g
16	17	18	19	20
野沢菜チャーハン 海藻サラダ 味噌汁 りんご 741kcal/28.2g/4.2g	牛すじカレーライス アチャール風サラダ 野菜スープ 895kcal/39.2g/3.4g	麦ご飯 白身魚の香味焼き 五目きんぴら カリフラワーとチーズのサラダ 味噌汁 702kcal/32.1g/3.5g	しらすご飯 豆腐の中華煮 3色ナムル トマトと卵のスープ 764kcal/41.4g/3.5g	【冬至献立】 バターロール パンプキンシチュー 揚げごぼうサラダ 柚子ゼリー 
23	24	25		
ゆかりご飯 サバの南部焼き はりはり漬け ひじきの炒め煮 味噌汁 715kcal/33.7g/4.0g	【クリスマス献立】 キャロットライス 鶏肉のチーズ焼き/青菜のソテー マスタードサラダ きのこスープ ショコラプリン 873kcal/36.0g/3.4g	※小台橋高校 給食なし タコライス しそドレッシングサラダ ひよこ豆とかぼちゃのスープ 808kcal/36.5g/3.0g		今月の平均栄養素量 エネルギー 794kcal たんぱく質 33.9g 塩分 3.4g です。 ※他に牛乳が毎回付きます

12月2日(月)～6日(金)の予約締切日は、

足立高校:11月25日(月)まで、小台橋高校:11月22日(金)までとなります。

残った給食は生ゴミになってしまうため、予約をした日は給食を食べに学校へ来てください。

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。
※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー/たんぱく質/塩分」です。
※飲む牛乳は毎日付きます。