



平成27年度

9月 献立

都立小山台高等学校



E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 食塩相当量(g)

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	チキンカレー キャベツとハムのサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト E:828 P:31.6 F:21.6 食塩:3.4	ご飯 ぶりの照り焼き 金平ゴボウ 野菜のおひたし 冬瓜とわかめの汁物 E:756 P:33.1 F:23.2 食塩:3.0	ご飯 家常豆腐(厚揚げと豚肉の炒め物) ゆで野菜のゴマ酢かけ 青梗菜と卵のスープ グレープゼリー E:815 P:32.9 F:26.5 食塩:3.3	ポークビーンズご飯 グリーンサラダ 白菜スープ 牛乳寒天 E:868 P:31.4 F:23.7 食塩:2.4
7	8	9	10	11
ご飯 五目いり豆腐 キャベツと胡瓜の浅漬け ひじきの炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 E:798 P:35.1 F:25.2 食塩:3.8	ジャージャー麺 野菜の甘酢ソースかけ 卵とたけのこのスープ 杏仁豆腐 E:825 P:33.6 F:28.1 食塩:4.2	ご飯 豆腐ハンバーグ 青菜と黄菊のおひたし わかめと手まり麩のすまし汁 クリーム抹茶寒天 E:776 P:32.6 F:24.4 食塩:3.2	ご飯 鮭のマスタードソテー 切干大根のトマト煮 キャベツとしめじのスープ フルーツ E:797 P:34.4 F:23.3 食塩:3.1	ご飯 かぼちゃコロッケ 野菜のポン酢和え さつま汁 オレンジ寒天 E:892 P:27.3 F:22.8 食塩:2.4
14	15	16	17	18
ご飯 秋刀魚のかば焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 海藻サラダ 根菜汁 E:856 P:36.4 F:30.4 食塩:4.3	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 青梗菜の中華和え 卵と高野豆腐の中華スープ フルーツ E:846 P:32.5 F:25.9 食塩:3.6	冷製トマトスパゲッティ シーフードサラダ 野菜とベーコンのクリームスープ フルーツ E:875 P:32.2 F:34.7 食塩:4.3	きのこご飯 精進揚げ 和風サラダ 豆腐となめこの赤だし フルーツ E:864 P:26.0 F:25.0 食塩:4.3	キャリア教室
21	22	23	24	25
敬老の日 	国民の休日		ハヤシライス コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ E:827 P:30.7 F:23.8 食塩:4.4	さつまいもご飯 鶏肉のゴマ照り焼き 青菜ときのこの和え物 沢煮椀 お月見団子 E:906 P:33.6 F:23.8 食塩:3.6
28	29	30	<p>ぎゅうにゅう まいよく さいりょう つごう え こん 牛乳は毎食つきます。材料の都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。</p> <p>きゅうしょく よやく た きじつ ない わす 給食は予約なしでは食べられません。期限内に忘れずに予約しましょう。</p>	
ワカメごはん 豆腐ステーキ 大根の梅肉和え 白菜と油揚げの味噌汁 きな粉プリン E:835 P:33.3 F:29.2 食塩:2.8	ご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ ひよこ豆のスープ フルーツ E:833 P:32.5 F:25.2 食塩:3.1	豚キムチ丼 大根のナムル 牛すね肉・根菜の韓国風スープ フルーツ E:801 P:29.7 F:24.4 食塩:2.5		