



平成27年度

11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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
星霜祭 振替休日		ご飯 鶏のから揚げ野菜ソース 野菜のピーナッツ和え 切干大根の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁 E:876 P:33.2 F:32.1 食塩:3.3	ご飯 家常豆腐 ゆで野菜のゴマ酢かけ 白菜と春雨のスープ フルーツ E:794 P:30.5 F:25.5 食塩:3.3	ご飯 鮭のバター照り焼き ミックスサラダ 白隠元豆とキャベツのスープ ミルクゼリーオレンジソース E:819 P:38.6 F:20.1 食塩:2.6
9	10	11	12	13
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	ご飯 豚肉とモヤシのオイスターソース炒め 辣白菜 アサリとワカメの中華スープ 豆乳と白ごまのゼリー E:868 P:34.9 F:32.1 食塩:3.0	魚介のトマトソーススパゲティ 芋豆サラダ 野菜スープ グレープゼリー E:785 P:37.0 F:21.1 食塩:2.9	ご飯 鶏の磯辺焼き レバーとポトの揚げ煮 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ E:814 P:41.5 F:21.5 食塩:2.6	ご飯 豚肉の韓国風味噌つけ焼き チョレギサラダ キムチスープ ナタデココのヨーグルトがけ E:862 P:36.6 F:30.5 食塩:2.7
16	17	18	19	20
ご飯 魚の天ぷら野菜あんかけ 小松菜と白菜のゴマ和え 根菜の味噌汁 フルーツ E:809 P:35.2 F:21.5 食塩:2.8	ご飯 大根の中華風肉みそかけ ゴボウサラダ 大学芋 青梗菜と卵のスープ E:856 P:24.2 F:27.2 食塩:2.1	ひじきご飯 鮭の塩焼き 豆腐のきのこあんかけ 豆と小魚のから揚げ さつま汁 E:877 P:49.3 F:23.8 食塩:4.1	ポークビーンズご飯 茹で野菜マスタートドレッシング 白菜スープ ヨーグルトゼリー E:852 P:31.0 F:21.1 食塩:2.4	ご飯 海鮮豆腐 大根のナムル 中華コーンスープ 杏仁豆腐 E:853 P:31.6 F:24.1 食塩:3.1
23	24	25	26	27
	パン 豆腐の味噌グラタン ポトフ オレンジ寒天 E:792 P:38.4 F:34.9 食塩:3.9	ご飯 鶏肉のみぞれがけ 海苔和え たぬき汁 フルーツ E:876 P:32.3 F:29.8 食塩:3.2	ご飯 肉団子と白菜の煮込み 人参とクラゲの中華サラダ キャベツの味噌炒め キノコとワカメの卵スープ E:762 P:29.7 F:28.0 食塩:3.6	ご飯 きのこおろしハンバーグ 粉ふき芋 海藻サラダ ひよこ豆のスープ E:873 P:34.4 F:27.5 食塩:4.0
30	ぎゅうにゅう まいしよく ざいりょう つごう え こんだて へんこう ばあい 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。 きゅうしよく 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。			
ご飯 ぶりの照り焼き 金平ゴボウ 野菜のおひたし きのこのかき玉汁 E:789 P:36.1 F:24.8 食塩:3.2				