

平成27年度

12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
	ご飯 揚げ豆腐の味噌あんかけ 薩摩芋と切り昆布の煮物 玉葱のトマトレタスサラダ 中華風コーンスープ E:865 P:33.5 F:27.4 食塩:3.1	ご飯 メンチカツ・コロケ かぶのサラダ 彩り野菜のキャラメル煮 オニオンスープ E:931 P:29.6 F:33.7 食塩:3.6	ご飯 ニラ入り麻婆豆腐 キャベツのピリ辛和え ほうれん草と長芋のスープ 杏仁豆腐 E:856 P:33.2 F:25.4 食塩:2.8	ご飯 鮭の香りパン粉焼き じゃがいもの甘辛炒め きのこと野菜のマリネ ごぼうのスープ E:870 P:33.3 F:30.1 食塩:3.5
7	8	9	10	11
ご飯 豚肉と厚揚げのエスニック炒め 大豆もやしと青菜のナムル 白菜スープ ココナッツヨーグルト E:806 P:37.6 F:27.8 食塩:2.8	チキンカレー グリーンサラダ ひよこ豆のスープ オレンジ寒天 E:826 P:30.6 F:19.3 食塩:3.0	ご飯 豚肉ともやしの香味炒め 春雨サラダ ワンタン風スープ フルーツ E:766 P:26.7 F:26.2 食塩:2.9	ご飯 鶏肉のおろしソースがけ ひじきと糸寒天のマリネ 大豆と五目野菜のゴマ味噌炒め のっぺい汁 E:810 P:33.1 F:29.5 食塩:2.2	ご飯 カジキのガーリック焼き 青菜のソテー コンニャクと根菜の甘辛煮 だんご汁 E:762 P:33.7 F:20.0 食塩:3.4
14	15	16	17	18
ご飯 白菜麻婆 三色野菜の中華風ゴマ和え 卵とたけのこのスープ さつまいも入りマーラーカオ E:882 P:31.7 F:30.5 食塩:2.8	茶飯 おでん ワカメと胡瓜の酢の物 フルーツ E:806 P:36.8 F:21.2 食塩:4.7	ご飯 えびと豆腐の辛味あん 切干大根のナムル 青梗菜と卵のスープ グレープゼリー E:786 P:30.9 F:26.2 食塩:2.6	ご飯 鮭の焼きびたし 干草和え じゃがいもの甘辛煮 和風野菜スープ E:785 P:37.3 F:17.7 食塩:3.6	ハヤシライス 野菜のくるみ和え 野菜スープ 牛乳寒天 E:812 P:28.6 F:25.8 食塩:3.0
21	22	ぎゅうにゅうまいしよく ざいりよう 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。		
ジョア パン ローストチキン キャベツのスープ クリスマスツリーカップケーキ E:820 P:28.6 F:37.0 食塩:2.5	きつねうどん 生揚げのキノコあんかけ 青菜のゆずびたし フルーツ E:754 P:37.8 F:27.0 食塩:4.4			

