



平成27年度

1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 4	火 5	水 6	木 7	金 8
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。				カレーライス グリーンサラダ オニオンスープ グレープゼリー E:855 P:30.0 F:22.2 食塩:4.4
11	12	13	14	15
成人の日	ご飯 鯖の塩焼き じゃがいもの千切り炒め 海苔和え 白玉雑煮 E:793 P:36.6 F:21.7 食塩:3.3	ご飯 回鍋肉 大豆もやしと青菜のナムル ワカメと卵のスープ 牛乳寒天 E:766 P:31.4 F:24.0 食塩:3.2	ミートソーススパゲティ ゆで野菜のマスタートレッシング 野菜スープ コーヒーゼリー E:852 P:35.9 F:31.0 食塩:3.3	ご飯 豆腐ステーキ 大根の梅肉和え かぼちゃの甘煮 白菜と油揚げの味噌汁 E:864 P:33.2 F:27.9 食塩:3.1
18	19	20	21	22
ご飯 白菜と海老の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ 煮卵 ビーフンスープ E:799 P:30.4 F:27.8 食塩:4.0	パン 豆ポテグラタン コールスローサラダ トマトスープ E:864 P:33.9 F:40.7 食塩:4.0	開校記念日	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜のおひたし むらくも汁 きな粉プリン E:755 P:35.1 F:21.7 食塩:3.2	焼肉丼 大豆と小魚のから揚げ 青菜ときのこの和え物 五目スープ E:791 P:36.0 F:23.7 食塩:2.9
25	26	27	28	29
スポーツ教室	命の大切さを学ぶ教室	ご飯 肉団子と白菜の煮込み 中華風人参と大根のサラダ キャベツの味噌炒め 春雨スープ E:812 P:32.2 F:29.0 食塩:3.3	ご飯 アジフライ 豆サラダ ごぼうのスープ フルーツ E:876 P:33.6 F:29.1 食塩:2.1	ご飯 鶏肉のゴマ照り焼き 小松菜と白菜のゴマ和え とびうおつみれ汁 フルーツ E:772 P:40.4 F:22.6 食塩:3.0
