



平成27年度

# 2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	水	木	金
1	2	3	4	5
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 ナデココのヨーグルトがけ	ご飯 鮭のバター照り焼き シーフードサラダ 白隠元豆とキャベツのスープ ミルクゼリー苺ソース	揚げ大豆ごはん いわしのかば焼き はりはり漬け ごぼうのスープ フルーツ	ビビンパ丼 ひじきと糸寒天のマリネ 中華風かき玉スープ フルーツ	ポークビーンズご飯 グリーンサラダ 白菜スープ スイートポテト
E:856 P:36.0 F:30.3 食塩:2.7	E:887 P:43.2 F:25.0 食塩:3.0	E:825 P:34.0 F:25.1 食塩:3.6	E:877 P:23.9 F:37.4 食塩:3.4	E:936 P:30.6 F:26.2 食塩:2.5
8	9	10	11	12
ご飯 鶏肉のみぞれがけ 海苔和え たぬき汁 フルーツ	ご飯 いかの辛味炒め ワカメと胡瓜の酢の物 高野豆腐の煮物 卵とトマトの中華スープ	ご飯 さばの薬味おろし添え 筑前煮 野菜の生姜酢和え 豆腐のすまし汁	<b>建国記念の日</b>	ジョア チキンドリア ミックスサラダ マカロニスープ チョコレートムース
E:869 P:32.7 F:29.8 食塩:3.2	E:820 P:36.3 F:27.0 食塩:3.2	E:750 P:36.8 F:21.7 食塩:3.2		E:890 P:34.2 F:26.7 食塩:3.6
15	16	17	18	19
ご飯 豆腐のつみれバーグ ひじきの炒め煮 野菜の甘酢和え キャベツとじゃが芋の味噌汁	パン ロールキャベツ 芋豆サラダ 人参のポターージュ フルーツ	ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンだれ 高野豆腐と玉葱のゴマ炒め 野菜のポン酢和え 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 白身魚の清蒸魚 大根のナムル 青梗菜と卵のスープ 豆腐花	カレーうどん 生揚げのきのこあんかけ ゆで野菜のゴマ酢かけ フルーツヨーグルト
E:799 P:33.1 F:23.8 食塩:3.9	E:862 P:34.0 F:39.8 食塩:3.4	E:794 P:38.5 F:26.7 食塩:3.3	E:766 P:32.2 F:22.2 食塩:2.8	E:753 P:35.6 F:24.6 食塩:3.9
22	23	24	25	26
ご飯 麻婆豆腐 三色野菜の中華風ゴマ和え ほうれん草と長芋のスープ 杏仁豆腐	<b>キャリア教室</b>	<b>自宅学習</b>	<b>自宅学習</b>	<b>自宅学習</b>
E:901 P:34.3 F:30.3 食塩:2.5				
29	<p>ぎゅうにゅうまいしよく さいりょう 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。</p> <p>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。</p>			
ご飯 豚肉ともやしの香味炒め キャベツのピリ辛和え 春雨スープ フルーツ				
E:802 P:32.4 F:26.3 食塩:3.3				