




令和5年度 12月の献立表

東京都立椛ヶ丘高等学校

月	火	水	木	金
 <p>22日冬至</p>			<p>★牛乳は毎日つきます。 <u>12/22(金) はりんごジュースです。</u> ★食材の都合により献立を変更することがあります。 ★給食開始時間はHRでご確認ください。</p>	<p>1日</p> <p>チリビーンズライス 南瓜とさつま芋のサラダ 千切り野菜のスープ 果物</p> <p>I補給- 802 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.6 g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 鯖のみそだれ 辛子和え ひじきと根菜の炒め物 沢煮椀	ごはん 擬製豆腐 青菜の磯部和え みそ汁 抹茶ゼリー	ごはん 酢豚 竹輪ともやしのごまずあえ 青菜と豆腐のスープ	ごはん プリ大根 くるみあえ みそ汁 果物	ごはん チキンマリネ コーンポテト 白菜スープ
I補給- 803 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.4 g	I補給- 755 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.0 g	I補給- 770 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.1 g	I補給- 752 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.5 g	I補給- 816 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.6 g
11日	12日	13日	14日	15日
親子丼 五色和え みそ汁 果物	きつねうどん たこやきぼてと 香り漬け 果物	シーフードカレーライス きゃべつのサラダ 野菜スープ 果物	ごはん 鮭フライ 肉そぼろきんぴら みそ汁	ごはん 豚肉のみそにんにく焼き 茎わかめの炒め物 大根と水菜のサラダ かきたま汁
I補給- 764 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.6 g	I補給- 760 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4.7 g	I補給- 762 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.4 g	I補給- 808 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g	I補給- 799 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 3.0 g
18日	19日	20日	21日	22日
ツナトースト コールスローサラダ クラムチャウダー 果物	<p>オンライン講話日</p>	<p>生徒会役員選挙</p>	<p>オンライン学習日</p>	ごはん ハンバーグステーキ さつま芋のバター煮 野菜ときこのこのサラダ 大根とベーコンのスープ
I補給- 787 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 2.1 g				I補給- 792 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 g