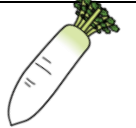


12 月 予 定 献 立 表

令和7年度11月

都立六郷工科・大森グループ

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	
ご飯 八宝菜♪ 中華コーンスープ 牛乳寒♪ 牛乳 	チキンライス サイコロサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳	ご飯 焼き魚 おかか和え 野菜炒め 具だくさんのみそ汁 牛乳	豚みそピリカラ丼 青のりポテト 白菜とえのきのスープ 果物 牛乳 	ご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ 根菜のごまみそマヨネーズ うすくず汁 牛乳	この週の締切は 11月21日
エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g	
8日	9日	10日	11日	12日	
ジャーチャーめん ジャーマンポテト チンゲンサイの卵スープ 牛乳	ご飯 魚の煮付け 炒り豆腐 みそ汁 ミルメーク 牛乳 	ピラフきのこクリームソース こぎつねサラダ 野菜スープ きなこミルク寒♪ 牛乳	ご飯 テジプルコギ もやしのナムル トック 牛乳	かき揚げ丼♪ 大根ツナサラダ さつま汁 果物 牛乳 	この週の締切は 11月28日
エネルギー 714 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.2 g	
15日	16日	17日	18日 大郷のみ	19日	
ご飯 鶏のからあげ♪ キャベツのサラダ 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 	ご飯 家常豆腐 青菜のお浸し トマトとレタスのスープ 牛乳	チキンカレー♪ 海藻サラダ♪ コロコロスープ 飲むヨーグルト 	ご飯 おでん♪ ごぼうサラダ さつまいもの甘煮 牛乳	パン チキンの照り焼き コールスローサラダ オニオンスープ りんごケーキ♪ 牛乳 	この週の締切は 12月5日
エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 4.5 g	
22日 大森のみ	さむ 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう! いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、かぜをひきにくい丈夫な体をつくりましょう。				この週の締切は 12月12日
ご飯 魚のゆうあん焼き きんぴらポテト かぼちゃの甘煮鶏あん ゆずゼリー 牛乳 					
エネルギー 823 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g					

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。

