令和8年度　　12月予定献立表　　東京都立大崎高等学校

12月




エネルギーは
ごはん普通盛りの場合。
小盛りの場合は-120Kcal
大盛りの場合は+120Kcal

mon	tue	wed	thu	fri
	1 ・牛乳 ・まいたけごはん ・魚の幽庵焼き ・白菜のごま酢あえ ・大根とわかめのみそ汁 ・里芋のみたらし団子 エネルギー 671 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 14 g 食塩相当量 4 g	2 ・牛乳 ・雑穀ご飯 ・千草焼き ・ひじき和え ・さつま汁 エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.1 g	3 ・牛乳 ・ご飯 ・サメのからあげ ・梅おかか和え ・冬野菜のみそ汁 ・かんきつ類 エネルギー 692 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	4 ・牛乳 ・ビスキュイパン ・ポトフ ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ エネルギー 739 kcal たんぱく質 27 g 脂質 31 g 食塩相当量 2.1 g
7 ・牛乳 ・麦ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・昆布豆 ・水菜サラダ ・なめこおろし汁 エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g	8 ・牛乳 ・ご飯 ・いかから揚げ薬味ソース ・鶏肉と厚揚げの炒め物 ・チンゲン菜のスープ エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.8 g	9 ・牛乳 ・和風おろしスパゲティ ・ひじきのごま梅酢和え ・大学芋  エネルギー 794 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g	10 ・牛乳 ・ご飯 ・豆腐とひき肉の煮込み ・中華ピクルス ・えび入りビーフン炒め エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	11　北海道郷土料理  ・牛乳 ・豚丼 ・切干大根の松前漬け風 ・石狩汁 ・りんご エネルギー 805 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 4.6 g
14 ・牛乳 ・ご飯 ・鶏肉のレモン和え ・生揚げと大根の煮物 ・白菜と小松菜のみそ汁 ・かんきつ類 エネルギー 781 kcal たんぱく質 30 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.6 g	15　まごわやさしい献立 ・牛乳　・ご飯 ・さばのカレー焼き ・きんぴら炒め ・野菜のおかか和え ・わかめとじゃが芋のみそ汁 エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.3 g	16 ・牛乳 ・ポークビーンズライス ・こんにゃくのサラダ ・フルーツヨーグルト エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.9 g	17 ・牛乳 ・ご飯 ・あじのさっぱり揚げ ・のり和え ・豚汁 エネルギー 723 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g	18  ・牛乳 ・麦ご飯 ・八宝菜 ・大豆と小魚の揚煮 ・みかん エネルギー 767 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.1 g
21　冬至献立  ・牛乳 ・けんちんうどん ・天ぷら（ちくわ・かぼちゃ） ・ゆず浸し ・りんご エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.8 g	22 ・牛乳 ・麦ご飯 ・ぎせい豆腐 ・こんにゃくのピリ辛炒め ・おひたし ・玉ねぎと生揚げのみそ汁 エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.6 g	23 ・牛乳 ・パンプキンバタートースト ・クリームシチュー ・クルトンサラダ エネルギー 758 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 3.1 g	24 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の西京焼き ・さつま芋のレモン煮 ・茎わかめサラダ ・大根と豆腐のすまし汁 エネルギー 648 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.8 g	25　クリスマス献立 ・牛乳　・ツナピラフ ・スパイシーチキン  ・グリーンサラダ ・ミネストローネ ・ココアプリン エネルギー 856 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 33 g 食塩相当量 3.4 g

予約開放日
11/2(月)

予約締切日
11/13(金)

今年も1年間ありがとうございました。来年の給食は1月8日(金)からスタートです。
冬休みも風邪を引かないようにごはんをしっかり食べ、また元気に食堂に来てください。

※食材の納入状況等により、献立内容が変更になる場合があります。