

# 令和5年12月 給食予定献立表

東京都立大島高等学校定時制

月	火	水	木	金
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>* 12月の給食目標 *</p> <p><b>給食のマナーを知る</b></p> </div> 				
4 菜めし いぶき汁 まぐろのフライ 大根サラダ 牛乳	5 ご飯 ベーコンとかぶのスープ オーロラチキン マカロニソテー 牛乳	6 大根とツチのスパゲティ 和風ポトフ カレー風味サラダ 牛乳	7 ご飯 豆乳コーンスープ A豚肉 B鶏肉 のオレンジソース コールスローサラダ 牛乳	8 明白葉と豚肉の混ぜご飯 サイコロ野菜スープ 中華風五目浸し ごまミルクゼリー 牛乳
11 鮭チャーハン 具沢山スープ 小松菜とひじきの五目和え 牛乳	12 ご飯 オニオングラタンスープ ししゃものフライ たまごのフレンチサラダ 牛乳	13 茶飯 おでん 大豆とじゃこのサラダ みかん 牛乳	14 麦ご飯 クリームスープ ミートローフ 野菜の黒こしょう炒め 牛乳	15 ご飯 小魚のふりかけ 豆腐白玉汁 白身魚のポン酢かけ しらたきサラダ 牛乳
18 麦ご飯 ポークシチュー レモンドレッシングサラダ りんご 牛乳	19 こぎつねご飯 吉野汁 ビーンズコロッケ こんにゃくのおかか炒め 牛乳	20 ご飯 味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきの梅ドレッシングサラダ 牛乳	21 麦ご飯 ブイヤベース ジャーマンポテト パンナコッタ 牛乳	22 ほうとう風うどん 海藻サラダ さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳
25 かぼちゃキーマカレー ツナと大根のサラダ ココアケーキ 牛乳	 <p style="text-align: right;"><b>冬至</b></p>			

\* 食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12月 平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	845	34.4	28.4	402	3.7	351	0.68	0.63	45	9.3	3.2
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.0