

# 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> 				
<p>4</p> <p>菜めし いぶき汁 まぐろのフライ 大根サラダ 牛乳</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>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</p>	<p>8</p> <p>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</p>
<p>11</p> <p>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</p>	<p>12</p> <p>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</p>	<p>13</p> <p>茶飯 おでん 大豆とじゃこのサラダ みかん 牛乳</p>	<p>14</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>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</p>
<p>18</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>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</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>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</p> 
<p>25</p> <p>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>	 <p><b>楽しい冬休み</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