

給食献立表 令和6年12月分

世田谷泉高校 Ⅲ部

日	曜	A メニュー		予約締切日	栄養価
2	月	二色揚げパン 牛乳	ポトフ フレンチサラダ オレンジゼリー	11/22 (金)	エネルギー 772 kcal タンパク質 28.0 g 脂質 30.3 g
3	火	ご飯 牛乳 華風スープ	肉じゃが 大根マヨサラダ 果物		エネルギー 754 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 20.6 g
4	水	中華丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ	中華風きんぴら 春雨サラダ		エネルギー 722 kcal タンパク質 34.6 g 脂質 20.7 g
5	木	ご飯 牛乳 かきたま汁	肉豆腐 こんにやくサラダ 果物		エネルギー 796 kcal タンパク質 39.3 g 脂質 25.5 g
6	金	わかめご飯 牛乳 味噌汁	鯖(さば)の竜田揚げ 芋豆サラダ・辛子和え 果物		エネルギー 792 kcal タンパク質 34.6 g 脂質 23.5 g
9	月	ご飯 牛乳 味噌汁	豚肉と大根のうま煮 五目きんぴら ごま酢和え	11/29 (金)	エネルギー 803 kcal タンパク質 36.1 g 脂質 20.8 g
10	火	麦ごはん 牛乳 白菜スープ	魚のプロバンス風ソースがけ リヨネーズポテト・ツナサラダ カレー風味サラダ		エネルギー 774 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 24.3 g
11	水	あんかけ炒飯 牛乳 豆腐とごまのスープ	大豆とじゃこのかりかり揚げ 土佐酢和え		エネルギー 788 kcal タンパク質 35.9 g 脂質 26.5 g
12	木	麦ごはん 牛乳 野菜スープ	チーズ入りオムレツ コールスロー 果物		エネルギー 782 kcal タンパク質 32.0 g 脂質 26.9 g
13	金	ピラフのホワイトソースかけ 牛乳 ミネストローネ	ほうれん草のサラダ チーズケーキ		エネルギー 887 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 44.0 g
16	月	ドライカレーライス 牛乳 ほうれん草スープ	サモサ わかめサラダ 果物	12/6 (金)	エネルギー 772 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 22.3 g
18	水	ご飯 牛乳 卵と大根のスープ	豚肉とじゃが芋の中華炒め ビーフンの炒め物 ひじきのサラダ		エネルギー 845 kcal タンパク質 38.0 g 脂質 30.3 g
19	木	ご飯 牛乳 豚汁	鰯(ぶり)の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 もやしのごま和え		エネルギー 799 kcal タンパク質 36.8 g 脂質 26.1 g
20	金	田舎うどん 牛乳	おかか和え 冬至もち みかん		エネルギー 763 kcal タンパク質 34.8 g 脂質 17.8 g
23	月	麦ごはん 牛乳 イタリアンスープ	ハンバーグ(トマトソース) 大根サラダ アップルパイ	12/13 (金)	エネルギー 859 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 34.1 g
24	火	麦ごはん ジョア(プレーン) 野菜ときのこのスープ	タンドリーチキン・粉ふき芋 マカロニサラダ ミルクコーヒーゼリー		エネルギー 771 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 17.4 g

☆12/21 冬至：冬至（とうじ）とは1年中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。

この日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。1日早く冬至献立を出します。

※献立は都合により、変更になることがあります。

締め切り日までに予約をしましょう。予約をしないと給食は食べられません。

