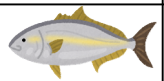
令和８年度

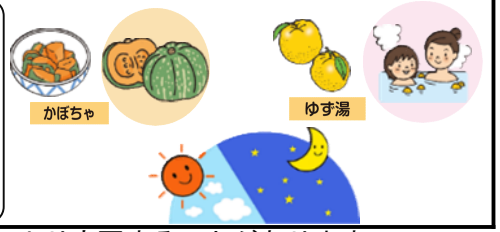
12月予定献立表

都立総合工科高校
定時制課程

月	火	水	木	金	予約締切
	1日＊カレー南蛮の日＊ カレー南蛮うどん にぎすのごま天ぷら ひじきの和風サラダ 果物(バナナ)  ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 38.9 g 脂質 24.2 g	2日 もち麦ごはん 鶏肉と豆腐の中華煮 中華春雨サラダ あさりとレタスの中華スープ 杏仁フルーツ  ｴﾈﾙｷﾞｰ 803 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.2 g 脂質 23.6 g	3日☀ひっつみの日☀ 大豆入りツナご飯 切干大根のたまご焼き 野菜のカレー風味炒め ひっつみ味噌仕立て 果物(りんご)  ｴﾈﾙｷﾞｰ 839 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 39.1 g 脂質 30.3 g	4日 バターライス ケイジャンチキン ポークビーンズ グリーンサラダ 果物（洋なし）  ｴﾈﾙｷﾞｰ 866 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 36.8 g 脂質 30.4 g	★注意★ 11/19 (木) 18:30
7日❄大雪❄ ごはん 南瓜の豚汁 鱈のみぞれかけ にんじんの甘辛炒め 茎わかめのごまみそ和え  ｴﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.2 g 脂質 23.7 g	8日 ごはん 揚げ豆腐の肉味噌かけ 蒟蒻の金平 野菜の生姜酢和え 大根と海苔の味噌汁  ｴﾈﾙｷﾞｰ 760 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 29.3 g 脂質 25.6 g	9日❒カナダ❒ メープルシロップトースト 豆のスープ プーティン風フライドポテト ミルク寒天とベリーのポンチ  ｴﾈﾙｷﾞｰ 769 kcal 食塩相当量 1.8 g たんぱく質 27.4 g 脂質 30.2 g	10日⁂京都⁂ 衣笠丼 ふろふき大根 京菜と湯葉のすまし汁 抹茶ミルクゼリー小豆添え  ｴﾈﾙｷﾞｰ 834 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 30.8 g 脂質 28.5 g	11日∴韓国∴ もち麦ごはん チーズタッカルビ チョレギサラダ トック入りキムチスープ 果物(柑橘類)  ｴﾈﾙｷﾞｰ 849 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.1 g 脂質 25.3 g	11/27 (金) 18:30
14日 もち麦ごはん 筑前煮 おかかとチーズの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁 白ごまだれ団子  ｴﾈﾙｷﾞｰ 783 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 28.5 g 脂質 21.3 g	15日 ごはん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ コチュジャン肉じゃが わかめと卵のスープ フルーツヨーグルト  ｴﾈﾙｷﾞｰ 775 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 26.4 g 脂質 20.5 g	16日 じゃこ入りガーリックライス 冬野菜シチュー ひよこ豆とじゃがいものサラダ A:豆乳コーヒープリン B:ロイヤルミルクティーゼリー  ｴﾈﾙｷﾞｰ 816 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 26.7 g 脂質 24.6 g	17日 ごはん 鰤の煮付け 厚揚げのそぼろ煮 大根と若布の葱ドレ和え 豆腐となめこの赤出汁  ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 42.1 g 脂質 30.4 g	18日 ポークストロガノフ 花野菜サラダ ポテトスープ Xmasパフェ  ｴﾈﾙｷﾞｰ 828 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 28.0 g 脂質 29.0 g	12/4 (金) 18:30
21日 ごはん ししゃもフライタルタルソース キャベツのペペロンソテー ほうれん草とチーズのサラダ 芋のごま豆乳味噌汁  ｴﾈﾙｷﾞｰ 847 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.9 g 脂質 33.5 g	22日❍冬至❍ もち麦ごはん 鯖の柚子味噌焼き 蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め 南瓜のいとこ煮 厚揚げけんちん,果物(みかん)  ｴﾈﾙｷﾞｰ 787 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 28.0 g 脂質 27.1 g	23日 カレーピラフホワイトソースがけ 野菜スープ マセドアンチーズサラダ 人参とりんごのゼリー  ｴﾈﾙｷﾞｰ 799 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 27.1 g 脂質 28.4 g	24日 ごはん すきやき風煮 野菜としらすの練胡麻和え 鱈のすまし汁 みかん入り牛乳寒天  ｴﾈﾙｷﾞｰ 789 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.1 g 脂質 23.6 g	25日☆クリスマス☆ エビピラフ 鶏の照り焼き（添え野菜） ペイザンヌスープ シャルロートカ（りんごのケーキ）  ｴﾈﾙｷﾞｰ 838 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.7 g 脂質 30.0 g	12/11 (金) 18:30

♨22日　冬至♨

今年の冬至は12月22日です。冬至は二十四節気のひとつで、１年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には無病息災を祈って、南瓜を食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。また、【ん】のつく食べ物を食べると幸運になる『運盛り』という言い伝えもあります。南瓜のいとこ煮は、「ん」が２回つかわれる「なんきん（かぼちゃ）」と、厄除けの赤の小豆を合わせ、邪気払いの意味を込めて食べます。皆さんが幸せに過ごせるように思いを込めた献立です。



※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。