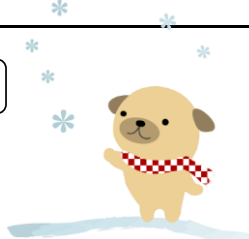


令和3年

12月予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月		火		水		木		金			
29		30		1	ごはん のっぺい汁 さわらのみそマヨ焼き 切干大根の洋風煮 大学芋 エネルギー：868kcal／蛋白質：33.4g／脂質：29.3g	2	炊き込みごはん すまし汁 生揚げの肉野菜あんかけ かぶの柚子漬 いちごヨーグルトゼリー エネルギー：833kcal／蛋白質：35.6g／脂質：28.9g	3	ごはん コーンポタージュ 豚肉のソテーきのこソースがけ ごぼうサラダ エネルギー：819kcal／蛋白質：36.2g／脂質：30.4g	この週の 予約締切日は 11月19日(金)	
6	五目チャーハン わかめスープ 春巻き 即席漬 コーヒー牛乳かん エネルギー：781kcal／蛋白質：31.1g／脂質：32.2g	7	ごはん みそ汁 たら冬の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 エネルギー：783kcal／蛋白質：32.0g／脂質：20.5g	8	鮭のクリームスパゲティ ミネストローネ わかめサラダ エネルギー：790kcal／蛋白質：37.6g／脂質：27.7g	9	三色丼 みそ汁 肉じゃが 果物 エネルギー：808kcal／蛋白質：36.6g／脂質：23.9g	10	チキントマトカレーライス 野菜スープ チーズサラダ 果物 エネルギー：822kcal／蛋白質：31.0g／脂質：25.5g	この週の 予約締切日は 11月26日(金)	
13	ごはん 豚汁 鮭の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ エネルギー：759kcal／蛋白質：39.3g／脂質：19.8g	14	ごまごはん おでん おかかあえ 抹茶白玉ゆで小豆添え エネルギー：795kcal／蛋白質：30.0g／脂質：16.2g	15	A・B 献立 A：ピザトースト B：ツナマヨトースト きのこほうれん草のシチュー アーモンドサラダ 果物 Aエネルギー：787kcal／蛋白質：32.4g／脂質：32.7g Bエネルギー：812kcal／蛋白質：33.4g／脂質：36.3g	16	ごはん 卵とコーンのスープ 鶏肉といかのチリソース ごま酢あえ ぶどうゼリー エネルギー：812kcal／蛋白質：34.1g／脂質：21.9g	17	さつまいもごはん みそ汁 高野豆腐のはさみ揚げ 磯辺あえ フルーツ入り牛乳かん エネルギー：805kcal／蛋白質：29.5g／脂質：27.3g	この週の 予約締切日は 12月3日(金)	
20	わかめごはん みそ汁 チーズコロッケ 小松菜サラダ 果物 エネルギー：841kcal／蛋白質：26.9g／脂質：28.7g	21	麻婆豆腐丼 春雨スープ 白菜の中華漬 フルーツヨーグルト エネルギー：779kcal／蛋白質：33.5g／脂質：25.0g	22	かぼちゃのほうとう ししゃものカレー揚げ ツナとキャベツの和風サラダ エネルギー：773kcal／蛋白質：34.1g／脂質：28.5g	23	まいたけごはん みそ汁 五目卵焼き 里芋のそぼろ煮 果物 エネルギー：805kcal／蛋白質：36.2g／脂質：26.3g	24	ごはん クラムチャウダー ローストチキン 花野菜のサラダ 洋梨のケーキ エネルギー：841kcal／蛋白質：40.6g／脂質：23.8g	この週の 予約締切日は 12月10日(金)	
27		28		29		30		31		良いお年を!	

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。