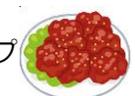


令和5年度

11月献立表

都立小山台高等学校 定時制

予約変更 締め切り日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日
10/18	牛乳は原則毎食つきます。 材料の都合やコロナウイルスの影響により、やむを得ず給食を変更または中止する場合があります。 給食は予約なしでは食べられません。 期日内に忘れずに予約しましょう。		ごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根の煮物 味噌汁 1人分 - 789 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.8 g	オンライン授業 	
10/25	6日 ごはん 海鮮豆腐 中華風Jマ和え ワカメスープ 1人分 - 643 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.7 g	7日 ごはん 魚のカレーパン粉焼き 野菜ソテー チーズのふわふわスープ フルーツ 1人分 - 720 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g	8日 ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 1人分 - 640 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g	9日 枝豆と塩昆布のごはん 魚の焼きびたし 野菜のごま酢かけ 味噌汁 1人分 - 732 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.0 g	10日 友禅ごはん 時雨煮 和風野菜スープ フルーツ 1人分 - 679 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.7 g
11/1	13日 チャーハン 白菜のゴマ和え どうふのスープ フルーツ 1人分 - 738 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g	14日 ごはん チキンソテー きのこのバターソテー 豆入り野菜スープ フルーツ 1人分 - 685 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.3 g	15日 バターチキンカレー 野菜スープ デザート 1人分 - 756 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.0 g	16日 きのこごはん 魚のごまみそだれ レンコンと人参の金平 すまし汁 デザート  1人分 - 825 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g	17日 ガーリックトースト チリコンカン 野菜マスタードレッシング デザート 1人分 - 773 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.4 g
11/8	20日 ごはん カレー肉じゃが 海藻とじゃこのサラダ 味噌汁 フルーツ 1人分 - 738 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g	21日 エビクリームライス フレンチサラダ 卵スープ フルーツ 1人分 - 746 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.1 g	22日 ごはん 鮭のムニエルタルタルソース 野菜のペペロンチーノ 豆腐入りコーンスープ フルーツ 1人分 - 773 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 1.5 g	23日 勤労感謝の日 	24日(球技大会)(和食の日) イワシの蒲焼き 干草和え のっぺい汁 フルーツ  1人分 - 776 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g
11/15	27日 わかめごはん サバの味噌焼き かみなり豆腐 海苔和え すまし汁 1人分 - 733 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g	28日 ごはん ヤンコムチ(韓国風鶏唐揚げ) もやしナムル 海苔と豆腐のスープ デザート  1人分 - 793 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.4 g	29日 ごはん 豚肉のミソネーズ おかか和え ごまだれ汁 1人分 - 782 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.7 g	30日 カレーピラフ もやしの酢醤油 大根のスープ フルーツ ジョア(マスカット) 	~友禅ごはん~ 岐阜県美濃加茂市などで 食べられてきたメニューで、 友禅染のように色鮮やかな そばろ丼です。