







令和5年度

12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	木	金
11/15	 <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>お事汁 …6種類の具材が入った味噌仕立ての汁物。「事八日」に、病気やケガをしないように願って食べる。事八日とは、「事」を始めたい納めたいする行事で、12月8日と2月8日を指す。</p> </div>				1日
11/22	4日	5日	6日	7日	8日(事八日)
	小松菜の菜飯 あじのパン粉焼き 粉ふき芋のおかか風味 スコッチブロス フルーツ	ごはん 回鍋肉 卵スープ フルーツ 期末テスト始	マーボー丼 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん(ゴマ塩) サバの塩焼き にんじんしりしり 里芋煮 デザート	焼肉丼 ゴボウサラダ お事汁 フルーツ 期末テスト終
	I補給 - 758 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 677 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 746 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 778 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 749 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g
11/29	11日	12日	13日	14日	15日
	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き ツナキャベツ 野菜スープ フルーツ	ごはん ブリの照り焼き 青菜のごま和え ふるふき大根 カブと青菜のスープ	ごはん 油淋鶏(1-リッチ) 金平ゴボウ みぞれ椀	ぎつねうどん 野菜のゴマ味噌和え 天ぷら(竹輪・かぼちゃ) デザート	ごはん ピカタ じゃが芋のカレー炒め トマトスープ デザート
	I補給 - 642 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 714 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 776 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 946 kcal たんぱく質 47.1 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 833 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 1.7 g
11/29	18日	19日	20日	21日	22日(終業式)
	わかめごはん 白身魚のチリソース煮 中華スープ フルーツ	ごはん 豚肉の辛味噌焼き じゃが芋のソテー チョレギサラダ わかめスープ	ジョア(ストロベリー) パン 海老じゃがグラタン フレンチサラダ デザート 		キーマカレー ひじきのサラダ カブのスープ フルーツ 
	I補給 - 683 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 673 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 714 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g		I補給 - 759 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g

牛乳は毎食つきます。材料の都合や気象状況等により、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。