







令和5年度

1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 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
12/20		海軍カレー コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ I補給 - 801 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g	菜飯 鮭のムニエル マスタードソース コーンポテト トマトスープ フルーツ I補給 - 759 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g	ごはん 韓国風肉じゃが モヤシのナムル わかめスープ I補給 - 765 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん 厚揚げのいかチリ グリーンナムル とうふのスープ デザート I補給 - 815 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
12/20	15日 ごはん 鮭の西京焼き じゃが芋のカレーきんぴら すまし汁 フルーツ I補給 - 692 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g	16日 ごはん 水餃子の野菜あんかけ キャベツと胡瓜の塩昆布和え 中華スープ I補給 - 639 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g	17日 二色丼 磯香和え 和風野菜スープ フルーツ I補給 - 707 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g	18日 コーヒー牛乳 ジャージャー麺 中華あえ ザーサイスープ I補給 - 576 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.2 g	19日 ごはん スペイン風オムレツ 野菜のソテー 豆と野菜のスープ デザート I補給 - 840 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.0 g
1/10	22日 (学校給食週間~1/30) ナン ひよこ豆のカレー グリーンサラダ フルーツ I補給 - 648 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.3 g	23日 わかめごはん 焼き魚の野菜ソース マスタード和え 味噌汁 I補給 - 607 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.2 g	24日 ごはん 油淋鶏(ウリチー) 中華風かき玉スープ デザート I補給 - 806 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.4 g		
1/17	29日 お赤飯 すき焼き煮 味噌汁 デザート I補給 - 985 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 43.3 g 食塩相当量 3.0 g	30日 焼きおにぎり 鮭の塩焼き はりはり漬け 味噌汁 フルーツ I補給 - 668 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.6 g	31日 チキンライス キャベツとハムのサラダ ポテトスープ デザート I補給 - 711 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g	牛乳は原則毎食つきます。 材料の都合等の影響により、 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。 	

**4年生
学年末考査
始**