







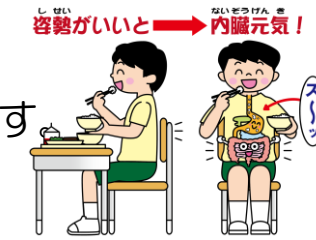
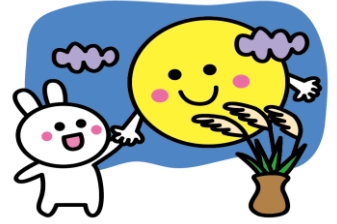
令和6年度



9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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日(黒の日) |
| 7/24 | カレーライス マカロニサラダ 野菜スープ フルーツ | ごはん 厚揚げの塩麻婆 胡瓜のピリ辛和え ニラと春雨のスープ | ごはん 鮭のチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め 中華風かき玉スープ | ごはん かしのすき焼き風 野菜のごま味噌和え わかめのすまし汁 | ごはん ピカタ ほうれん草のソテー ポトフ デザート |
| | I材料 - 866 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.6 g | I材料 - 699 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.1 g | I材料 - 629 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.9 g | I材料 - 723 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.0 g | I材料 - 762 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g |
| 7/24 | 9日(重陽の節句) 栗ご飯(予定) 豚肉のニロク味噌炒め 味噌汁 フルーツ  | 10日 ごはん 鯖の竜田揚げ もやし炒め 味噌汁 フルーツ | 11日 あんかけやきそば ピリ辛ツナサラダ 中華スープ デザート | 12日 わかめごはん いわしのパン粉焼き ジャーマンポテト レンズ豆のカレースープ フルーツ | 13日 ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ たぬき汁 フルーツ |
| | I材料 - 693 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g | I材料 - 818 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.8 g | I材料 - 651 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.3 g | I材料 - 753 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g | I材料 - 726 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.7 g |
| 9/4 | 16日  | 17日(十五夜)  さつまいもご飯 魚の香味油風味 里芋のトロみ汁 デザート アップル&キャロットジュース | 18日(イタリア料理献立) ソフトフランスパン チキンカチャトラ マカロニスープ デザート | 19日 豚キムチ丼 キャベツの中華ダレ きのこのスープ フルーツ | 20日(遠足)  |
| | | I材料 - 574 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 2.7 g | I材料 - 765 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.0 g | I材料 - 771 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.3 g | |
| 9/11  | 23日  | 24日  ごはん さばのおろし煮 けんちん汁 デザート | 25日 ごはん 挽肉と春雨の炒め物 I材と卵の酸辣湯風スープ フルーツ | 26日 ゆかりご飯 サンマの塩焼き れんこんの金平 塩昆布あえ 味噌汁 | 27日(世界観光の日)  ごはん カボチャコロケ ラタトゥイユ スコッチブロス フルーツ |
| | | I材料 - 774 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g | I材料 - 690 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g | I材料 - 744 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g | I材料 - 836 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g |
| 9/18 | 30日 ごはん 麻婆白菜 ピリ辛春雨サラダ 卵スープ | 牛乳は原則毎食つきます。 材料の都合などにより、 やむを得ず給食を変更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。 | | |  |
| | I材料 - 741 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.7 g | | | |  |