

令和6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	木	金	
10/16	<p>牛乳は原則毎食つきます。 材料や天候の都合により、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。</p> <div style="text-align: right;">  </div>					<p>ゆかりご飯 高野豆腐の卵とし 切干大根の煮物 味噌汁</p> <p>I補給 - 780 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.4 g</p>
10/23	4日(振替休日)	5日(いいりんごの日・ごまの日)	6日	7日	8日(いい歯の日)	
<p>~友禅ごはん~</p> <p>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 とぼろ丼です。</p> 	<p>友禅ごはん 時雨煮 ごまだれ汁 フルーツ</p>  <p>I補給 - 755 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>ごはん 魚のカレーパン粉焼き にんじんコーン チーズのふわふわスープ デザート</p> <p>I補給 - 767 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ごはん 八宝菜 春雨サラダ 小松菜の中華スープ</p> <p>I補給 - 650 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ごはん 豚肉のミソネーズ おかか和え 和風野菜スープ</p> <p>I補給 - 716 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g</p>		
	11日(鮭の日)	12日(いいにらの日)	13日	14日(全校給食)	15日(17日:レンコンの日)	
10/30	<p>枝豆と塩昆布のじゃこごはん 鮭の焼きびたし 野菜のごま酢かけ 味噌汁</p> <p>I補給 - 724 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>チャーハン 野菜のゴマ和え とうふのスープ デザート</p> <p>I補給 - 772 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>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</p> <p>I補給 - 695 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>バターチキンカレー にんじんサラダ 野菜スープ デザート</p> <p>I補給 - 800 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>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</p>  <p>I補給 - 745 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g</p>	
11/6	18日	19日	20日	21日	22日(球技大会)	
<p>イワシの蒲焼き丼 千草和え のっぺい汁 フルーツ</p> <p>I補給 - 804 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>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</p> <p>I補給 - 756 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エビクリームライス フレンチサラダ 卵スープ デザート</p>  <p>I補給 - 816 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>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</p> <p>I補給 - 760 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>ジョア(マスカット) カレーピラフ もやしの酢醤油 大根のスープ フルーツ</p>  <p>I補給 - 539 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 1.9 g</p>		
	25日(24日:和食の日)	26日(鉄分の日)	27日	28日(フランスパンの日)	29日(いい肉の日)	
11/13	<p>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</p> <p>I補給 - 705 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>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</p>  <p>I補給 - 801 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ごはん 海鮮豆腐 三色野菜の中華風ごま和え ワカメスープ</p> <p>I補給 - 623 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ガーリックトースト チリコンカン 野菜マスタードレタツグ フルーツ</p> <p>I補給 - 639 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>プロフ ツナサラダ ごぼうのスープ デザート</p>  <p>I補給 - 607 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g</p>	