



令和6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
	2日 (ピフィズ菌の日)	3日 (みかんの日)	4日	5日	6日 (8日は事八日)
11/20	石狩ご飯 揚出豆腐のキリあんかけ 沢煮椀 デザート	きつねうどん 野菜のごま味噌和え 南瓜のそぼろ煮 フルーツ	ごはん 回鍋肉 中華スープ フルーツ	マーボー丼 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	焼肉丼 ゴボウサラダ お事汁 デザート
	I総計 - 722 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g	I総計 - 691 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.4 g	I総計 - 656 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g	I総計 - 754 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.4 g	I総計 - 750 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g
11/27	わかめごはん サバの塩焼き にんじんしりしり 里芋煮 フルーツ	キーマカレー フレンチサラダ 根菜のスープ 飲むヨーグルト (Fe)	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	ごはん 油淋鶏(ユリチー) メンマの金平 みぞれ椀	小松菜の菜飯 あじのパン粉焼き 粉ふき芋のおかか風味 野菜スープ フルーツ
	I総計 - 752 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 1.9 g	I総計 - 684 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g	I総計 - 697 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 800 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 673 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g
11/27	ごはん 白身魚のチリソース煮 卵スープ フルーツ	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	パン ローストチキン ツナキャベツ ポトフ デザート	芸術鑑賞教	ゆかりごはん ブリの照り焼き 金平ゴボウ ふるふき大根 カブのスープ
	I総計 - 756 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 796 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 1.6 g	I総計 - 660 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.3 g		I総計 - 721 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g
	<p>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。</p>				<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>

期末テスト始

期末テスト終

