

平成30年度



# 12月予定献立表



都立総合工科高校  
定時制課程

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	予約締切
牛乳 麦ごはん 魚の粒マスタード焼 南瓜のアーモンドサラダ パリパリサラダ 味噌汁 果物	牛乳 バター醤油パスタ 野菜サラダ カレークリーム煮 果物	牛乳 ごはん カジキのネギソースがけ 白滝の炒め物 煮物 味噌汁 ごまプリン	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	牛乳 ドリア風チキンライス ポテトサラダ キャベツスープ ぶどうゼリー	11/22 (木)
エネルギー 906 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 41.5 g 脂質 31.0 g	エネルギー 845 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.0 g 脂質 28.3 g	エネルギー 907 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 43.1 g 脂質 33.3 g	エネルギー 813 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.9 g 脂質 24.2 g	エネルギー 920 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 31.6 g 脂質 34.0 g	
10日	11日★福岡料理★	12日	13日★マカオ料理★	14日	
牛乳 A:五目/B:バジル 炒飯 おいもサラダ 若布スープ 果物	牛乳 水炊き風雑炊 卵焼き 芥子酢和え ミルクゼリー(苺ソース)	牛乳 ソースオムライス 切干大根の洋風煮 芋のカレースープ 果物	牛乳 ごはん カルディラーダ フレンチサラダ 野菜スープ セラドゥーラ	牛乳 ごはん ししゃもの中華マリネ もやしのピリ辛ナムル 筍スープ カルピスゼリー	11/30 (金)
エネルギー 828 kcal 食塩相当量 3.0/3.1 g たんぱく質 29.5 g 脂質 28.7 g	エネルギー 878 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 36.7 g 脂質 30.0 g	エネルギー 853 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.5 g 脂質 22.6 g	エネルギー 966 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.0 g 脂質 44.0 g	エネルギー 811 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 26.8 g 脂質 26.8 g	
17日	18日	19日	20日	21日	
コーヒー牛乳 麦ごはん 魚の松前煮 たっぷり野菜のビーフン サラダ 味噌汁 さくさくりんごパイ	牛乳 キーマカレー マスタード和え 蕪のスープ 果物	牛乳 ごはん 生揚げのピザトースト焼き 大根サラダ 白菜のあんかけ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 ごはん フライドチキン コールスローサラダ 野菜たっぷりポトフ Xmasココアプリン	牛乳 年越し冬至うどん ちくわの二色揚げ さっぱり生姜サラダ 果物	12/7 (金)
エネルギー 769 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 21 g 脂質 19.1 g	エネルギー 918 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 31.4 g 脂質 25.2 g	エネルギー 874 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.8 g 脂質 34.4 g	エネルギー 959 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.8 g 脂質 39.2 g	エネルギー 880 kcal 食塩相当量 5.3 g たんぱく質 38.3 g 脂質 24.5 g	
	<b>25日【総工のみ】</b>	<p>★11日福岡料理「水炊き」★福岡の水炊きは、鶏肉(骨付)を水からじっくりと煮たスープのみを使うそうです。給食も鶏がらをじっくりコトコト煮込んで出汁をとります。鶏のうま味が染み込むので、野菜もおいしいです！</p> <p>★13日マカオ料理「カルディラーダ」「セラドゥーラ」★マカオは中国にあります。カルディラーダは、魚介類と野菜をトマトソースで煮込んだ料理です。魚介とトマトのうま味がたっぷりです！セラドゥーラは、クリームに練乳を混ぜてホイップし、ビスケットと層にした甘いデザート。マカオでは人気のスイーツだそうですよ。</p>			
牛乳 ビーフシチュー A:ライス/B:パン セット イタリアンサラダ エリンギスープ ショートケーキ(風)	エネルギー 966 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 29.4 g 脂質 29 g				

※献立は都合により変更することがあります。