

戸塚高校(定時制)

12月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1					2					3					4					5									
照り焼きハンバーグ フランクフリッター・粉吹き芋 いんげんソテー 五目煮・こんにゃくと筍の酢味噌和え 玉子焼き ご飯・牛乳					ビビンバ(具) チヂミ 豆とじゃが芋のサラダ りんご ご飯・牛乳					鯖の竜田揚げ 親子煮 切り干し大根の胡麻炒め 甘酢和え・かぼちゃ焼売 麦ご飯・牛乳					豚肉の柳川風 タラのポテト焼き ベーコンと大豆のトマト煮 インゲンサラダ 竹輪の煮つけ ご飯・牛乳					蒸し鶏のゴマダレかけ ボイルキャベツ たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ・ほうれん草のソテー ふりかけ・ご飯・牛乳									
エネルギー	870	kcal	蛋白質	28.6	g	エネルギー	860	kcal	蛋白質	29.3	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	33.5	g	エネルギー	876	kcal	蛋白質	36.4	g	エネルギー	820	kcal	蛋白質	33.8	g
脂質	24.2	g	塩分	2.8	g	脂質	26.7	g	塩分	2.1	g	脂質	26.9	g	塩分	2.4	g	脂質	26.7	g	塩分	2.4	g	脂質	24.4	g	塩分	2.6	g
8					9					10					11					12									
とんかつ チンゲン菜のソテー・ミニトマト 花野菜サラダ 刻み昆布煮・ふろふき大根 ご飯・牛乳					鶏肉のガーリックペッパー焼き スパゲティ・ナポリタン 人参と厚揚げの炒め物 ロールキャベツ煮 ブロッコリーサラダ・みかん ご飯・牛乳					かに玉風 すき焼きフライ 春雨サラダ 茄子の鍋しぎ焼き もろこし天煮 ご飯・牛乳					豆腐ステーキ 豚肉の豆板醤炒め・ブロッコリー オクラのおかか和え 肉団子の甘酢あん うずら豆煮・ご飯・牛乳					クリームコロッケ 鮭の塩焼き レバー炒め 卵の花和え 鶏肉と大豆の煮物 ご飯・牛乳									
エネルギー	844	kcal	蛋白質	30	g	エネルギー	863	kcal	蛋白質	31.5	g	エネルギー	899	kcal	蛋白質	28.2	g	エネルギー	816	kcal	蛋白質	35.5	g	エネルギー	861	kcal	蛋白質	33.9	g
脂質	23.4	g	塩分	2.6	g	脂質	26.8	g	塩分	1.9	g	脂質	25.8	g	塩分	2.8	g	脂質	18.8	g	塩分	2.2	g	脂質	26.2	g	塩分	2.9	g
15					16					17					18					19									
豚肉の生姜焼き ミートオムレツ・コールスロー ひじきのガーリック炒め 大豆もやしと油揚げの酢の物 さつま芋密煮 ご飯・牛乳					マーボー春雨 メンチカツ ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え・つくね串 パイン缶・ご飯・牛乳					すき焼き風煮・ゆで卵 棒餃子 ポテトサラダ 小魚と大豆のごまがらめ オレンジ 麦ご飯・牛乳					白身魚フライ・スパゲティ・ソテー 五目旨煮 野菜のマリネ 肉団子 ご飯・牛乳					鶏肉と豆のチリソース ミモザサラダ にんじんコロッケ 小松菜とあさりのソテー ご飯・牛乳									
エネルギー	863	kcal	蛋白質	28.5	g	エネルギー	908	kcal	蛋白質	28.4	g	エネルギー	866	kcal	蛋白質	33.3	g	エネルギー	855	kcal	蛋白質	29.8	g	エネルギー	891	kcal	蛋白質	33.6	g
脂質	26.8	g	塩分	2.2	g	脂質	27	g	塩分	2.7	g	脂質	24.6	g	塩分	2.6	g	脂質	22.7	g	塩分	2.2	g	脂質	25.5	g	塩分	2.7	g
22					23					24					25					26									
さわらの西京焼き 付け合わせ(いんげん・高野豆腐) 肉野菜炒め ごぼうのごま和え かぼちゃのいとこ煮 ご飯・牛乳					キーマカレー チキンナゲット キャベツのコンソメ煮 ほうれん草としらすの和え物 ご飯・牛乳					回鍋肉 春巻き 切干大根煮 青菜のナムル・煮卵・みかん ご飯・牛乳					フライドチキン・ハッシュドポーク 大根サラダ ブロッコリーのスープ煮 ひよこ豆のソテー ご飯・牛乳														
エネルギー	831	kcal	蛋白質	34.3	g	エネルギー	860	kcal	蛋白質	31.6	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	30.3	g	エネルギー	859	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	20.2	g	塩分	2.3	g	脂質	27.8	g	塩分	2.7	g	脂質	27.7	g	塩分	2.2	g	脂質	28.1	g	塩分	2.4	g	脂質		g	塩分		g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

