戸塚高校（定時制）

12月 献立表

mon月	tue火	wed水	thu木	fri金
	1 ビビンバ（肉・ナムル） チヂミ 豆とじゃが芋のサラダ りんご ご飯・牛乳 エネルギー 860 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 26.7 g 塩分 2.1 g	**2** 鯖の竜田揚げ 親子煮 切り干し大根のごま炒め 甘酢和え・南瓜焼売 麦ご飯・牛乳 エネルギー 870 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.4 g	**3** タラのポテト焼き・スクランブルエッグ バジルパスタ ベーコンと大豆のトマト煮 いんげんサラダ 竹輪の煮つけ ご飯・牛乳 エネルギー 848 kcal 蛋白質 33 g 脂質 24.4 g 塩分 2.4 g	**4** 蒸し鶏のゴマダレかけ ボイルキャベツ 筍のおかか和え 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 820 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 24.4 g 塩分 2.6 g
7 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 エネルギー 844 kcal 蛋白質 30 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 g	**8** 鶏肉のガーリックペッパー焼き スパゲティーナポリタン 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 エネルギー 863 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 26.8 g 塩分 1.9 g	**9** かに玉風 すき焼きフライ 春雨サラダ 茄子の鍋しぎ焼き がんも煮 ご飯・牛乳 エネルギー 875 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 25.5 g 塩分 2.5 g	**10** 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 エネルギー 816 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 18.8 g 塩分 2.2 g	**11** 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 861 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 26.2 g 塩分 2.7 g
14 豚肉の生姜焼き ミートオムレツ 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 エネルギー 860 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 26.7 g 塩分 2.2 g	**15** 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 エネルギー 902 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 27.4 g 塩分 2.7 g	**16** 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 エネルギー 869 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 24.9 g 塩分 2.6 g	**17** 白身魚フライ・スパゲティーソテー 五目旨煮 野菜のマリネ 肉団子 ご飯・牛乳 エネルギー 855 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 22.7 g 塩分 2.2 g	**18** 鶏肉と豆のチリソース ミモザサラダ 里芋コロッケ 小松菜とあさりのソテー ご飯・牛乳 エネルギー 886 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 25.5 g 塩分 2.7 g
21 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 エネルギー 869 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.2 g 塩分 2.8 g	**22** 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 南瓜のいとこ煮 ご飯・牛乳 エネルギー 830 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g	**23** 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 エネルギー 860 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 27.8 g 塩分 2.7 g	**24** 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 エネルギー 865 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 27.7 g 塩分 2.2 g	**25** 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 860 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 28.1 g 塩分 2.4 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

