



令和5年度

4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
	3日	4日	5日	6日	7日
3/22				カレーライス フレンチサラダ 野菜スープ デザート <small>I補給 - 754 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.5 g</small>	
3/22	10日	11日	12日	13日	14日
	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のスープ <small>I補給 - 719 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.4 g</small>	ごはん かしのすき焼き風 野菜のゴマ和え 根菜の汁物 <small>I補給 - 684 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.8 g</small>	シチューライス グリーンサラダ 野菜スープ フルーツ <small>I補給 - 713 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g</small>	ごはん 八宝菜 中華あえ 酸辣湯風スープ デザート <small>I補給 - 770 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.1 g</small>	ごはん 豚肉のにんにく醤油焼き 野菜のおひたし 味噌汁 <small>I補給 - 767 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 2.4 g</small>
3/22	17日	18日	19日	20日	21日
	ごはん スペイン風オムレツ 野菜のパペロンチーノ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ <small>I補給 - 697 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.3 g</small>	わかめごはん 魚のゴマ味噌焼き 和風サラダ 具沢山みそ汁 <small>I補給 - 651 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g</small>	ごはん 鶏肉と野菜のコチュジャン煮 ツナとキャベツのチヂミ 豆腐スープ <small>I補給 - 717 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.8 g</small>	チキンライス マカロニサラダ ポトフ フルーツ <small>I補給 - 733 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.9 g</small>	ごはん 回鍋肉 野菜の中華風ゴマ和え 豆とトマトのスープ <small>I補給 - 677 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g</small>
4/12	24日	25日	26日	27日	28日
	たけのご飯 魚の照り焼き 野菜のごま和え 味噌汁 フルーツ <small>I補給 - 654 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.5 g</small>	ごはん カレー肉じゃが おかか和え かき玉汁 <small>I補給 - 689 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g</small>	ごはん 鶏肉の味噌焼き 粉ふき芋 野菜の生姜酢和え すまし汁 <small>I補給 - 641 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g</small>	ジャージャー麺 辣白菜(ラーパ-ツァイ) 春雨スープ デザート <small>I補給 - 740 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.9 g</small>	ゆかりごはん 魚のおろし煮 じゃがいもきんぴら 味噌汁 <small>I補給 - 685 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g</small>

ぎゅうにゅう まいしよく
牛乳は毎食つきます。

ざいりょう つこう えいきょう
材料の都合やコロナウィルスの影響により、やむを得ず給食を変更する場合があります。
きゅうしょく よやく た きじつない わす よやく
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。

のり



江戸時代に、江戸
(現在の東京都) 周辺
の海でとれ、参勤交代
などを通して全国に広
がりました。

