



令和5年度

5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 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 6日
GWなので、 早くなります。 4/12	焼肉丼 野菜の南蛮タレ 味噌汁 フルーツ I補給 - 672 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g	菜飯 ししゃもの二色揚げ ひじきのサラダ すまし汁 I補給 - 676 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g			
	8日	9日			
GWなので、 早くなります。 4/12	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 野菜ソテー じゃがいものそぼろ煮 沢煮椀 I補給 - 748 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.9 g	バターチキンカレー コールスローサラダ ポテトスープ デザート I補給 - 835 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.4 g	ごはん 韓国風肉豆腐 グリーンナムル わかめスープ I補給 - 662 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	ごはん チャーホーサイ くずしどうふのスープ デザート I補給 - 696 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	わかめごはん 魚の葱みそマヨネーズ キャベツと胡瓜の塩昆布和え けんちん汁 I補給 - 654 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
	15日	16日	17日	18日	19日
4/26	ごはん チーズハンバーグ 付け合せ 玉ねぎのスープ フルーツ I補給 - 796 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん チンジャオロース じゃが芋のシャキシャキナムル ザーサイスープ I補給 - 600 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん 魚の味噌煮 野菜のごまマヨ和え 芋と根菜の汁物 フルーツ I補給 - 762 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん アジフライ 豆サラダ じゃが芋のポターシュ I補給 - 832 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.0 g	ごはん 四川豆腐 担々風スープ デザート I補給 - 729 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.5 g
	22日	23日	24日	25日	26日(保護者会)
5/10	鶏そぼろ丼 海藻サラダ 芋の子汁 フルーツ I補給 - 767 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.1 g	プロフ アリオリサラダ チリコンカン デザート I補給 - 755 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	わかめごはん 魚の煮付け 大豆の甘辛炒め 味噌汁 I補給 - 693 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.4 g	ミートソーススパゲティ 野菜のマスタード和え 野菜スープ デザート I補給 - 692 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 2 g	キャベツとじゃこの炒飯 にんじんしりしり ワンタン風スープ フルーツ I補給 - 677 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g
	29日	30日	31日	牛乳は30日以外毎食つきます。 材料の都合やコロナウイルスの影響により、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。	
5/17	ごはん 酢豚 中華和え 中華スープ I補給 - 753 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g	ハヤシライス コールスローサラダ 豆と野菜のスープ フルーツ ジョア(マスカット) I補給 - 655 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.4 g	ごはん 魚のカレーパン粉焼き 野菜のソテー クリームスープ フルーツ I補給 - 704 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g		

