



令和7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	火	水	木	金
				1日	2日
GWなので、 早くなります。 4/9	牛乳は28日以外毎食つきます。 材料の都合や天候の影響により、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			<b>オンライン授業</b> 	煎り菜飯 ししゃものごまフライ ひじきのサラダ 若竹汁  I補給 - 764 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.2 g
GWなので、 早くなります。 4/9	5日 	6日 <b>振替休日</b>	7日 ごはん かつおのから揚げ じゃがいものそぼろ煮 沢煮椀  I補給 - 772 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 198 g 食塩相当量 3.2 g	8日 (小鉢の日) 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 - 685 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g	9日 (10日:ごぼうの日) ごはん チーズハンバーグ 付け合せ (野菜) 豆入り野菜スープ フルーツ  I補給 - 787 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.8 g
GWなので、 早くなります。 4/23	12日 わかめごはん 鮭の南部焼き キャベツと胡瓜の塩昆布和え とうふのスープ フルーツ  I補給 - 684 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g	13日 焼肉丼 野菜の南蛮タレ 具沢山みそ汁 フルーツ  I補給 - 667 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g	14日 ごはん チャーホーサイ エノキとわかめのスープ デザート」  I補給 - 707 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 206 g 食塩相当量 2.1 g	15日 (ヨーグルトの日) 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 - 808 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.2 g	16日 ごはん 鯖の味噌煮 野菜のごま和え 芋と根菜の汁物 フルーツ  I補給 - 726 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g
5/7	19日 (20日:世界ミツバチの日) ごはん 魚のカレーパン粉焼き ほうれん草のソテー じゃがいものクリームスープ フルーツ  I補給 - 693 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g	20日 ごはん チンジャオロース じゃが芋のナムル ザーサイスープ   I補給 - 617 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g	21日 (国際お茶の日) プロフ アリオリサラダ チリコンカン デザート」  I補給 - 759 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.1 g	22日 ごはん 四川豆腐 棒々鶏サラダ 担々風スープ <b>中間検査 始</b>	23日 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 デザート  I補給 - 697 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
5/14	26日 小松菜の菜飯 赤魚の煮付け 野菜のごまマヨ和え 味噌汁 フルーツ  I補給 - 650 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.5 g	27日 (小松菜の日) ごはん 酢豚 中華和え 中華スープ <b>中間検査 終</b>	28日 ハヤシライス コールスローサラダ 豆と野菜のスープ ジョア (マスカット)  I補給 - 625 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g	29日 ごはん アジフライ 野菜スープ フルーツ  I補給 - 739 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g	30日 (保護者会) ミートソーススパゲティ ゆで野菜のマスタード和え 野菜スープ フルーツ  I補給 - 667 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g