



令和3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 3日	火 4日	水 5日	木 6日 (こどもの日献立)	金 7日	
4/21				中華おこわ カプト春巻き 青梗菜と卵のスープ デザート 	わかめごはん ししゃものから揚げ 甘辛じゃがバター きのこのかき玉汁 フルーツ	
	I補給 - 813 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 770 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g				
4/28	10日 ごはん 厚揚げの塩麻婆 辣白菜 (ラーパーツァイ) 豆乳担々スープ フルーツ	11日 ひよこ豆のカレーライス コールスローサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ デザート	12日 ごはん 白身魚のソテーねぎ塩レモンだれ 高野豆腐と玉葱のごまみそ炒め 野菜のポン酢和え すいとん汁	13日 ごはん ポテトコロッケ 野菜のごま和え 具沢山みそ汁 フルーツ	14日 ごはん スペイン風オムレツ キャロットラペ じゃが芋のポターージュ フルーツ	
	I補給 - 847 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 833 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 760 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 835 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 794 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g	
4/30	17日 ごはん 鮭の南部焼き じゃが芋の甘辛煮 けんちん汁 デザート	18日 ごはん チキンアドボ(鶏肉の酢しょうゆ煮) きのこのバターソテー 豆サラダ マカロニスープ	19日 ごはん カジキのチリソース煮 春雨サラダ くずしどうふのスープ フルーツ	20日 シーフードカレー 海藻サラダ トマトスープ デザート	21日 中華丼 マカロニサラダ わかめと卵の春雨スープ フルーツ	
	I補給 - 763 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 790 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 808 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 843 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 829 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.5 g	
5/12	24日 ごはん 豚肉のにんにく醤油焼き 粉ふき芋 切り干し大根とわかめのごま酢和え キャベツと生揚げの味噌汁	25日 ごはん ニラ入り麻婆豆腐 モヤシのゴマ酢あえ 白菜スープ フルーツ	26日 (イギリス料理) パン いちごジャム シェパーズパイ  スコッチプロス フルーツ	27日 ごはん チンジャオロース じゃが芋の中華風サラダ ザーサイスープ デザート	28日 じゃこと野菜のペペロンチーノ ゴボウサラダ ポテトスープ デザート	
	I補給 - 771 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 748 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 777 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 754 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 768 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3 g	
5/19	31日 ごはん イカフライ じゃがいもといんげんのソテー 白菜のごま味噌和え ポークビーンズ	 牛乳は毎食つきます。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。				
	I補給 - 784 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g					