



令和3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 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
3/24		チキンカレー コールスローサラダ カブときのこのスープ デザート I補給 - 780 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.0 g		春の4色丼 新じゃがのそばろ煮 アスパラと根菜のすまし汁 フルーツ I補給 - 758 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん 酢豚 じゃが芋のシャキシャキナムル 中華スープ デザート I補給 - 840 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.8 g
3/25	12日 揚げパン (ココア) 海老じゃがグラタン ピクルス 野菜スープ フルーツ I補給 - 751 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.9 g	13日 山菜ご飯 わかさぎのてんぷら たけのこときのこのバターソテー 豚肉白菜の具たくさん汁 フルーツ I補給 - 720 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	14日 チャジャンミョン (韓国風ジャージャー麺) トッポッキ 海苔と豆腐のスープ デザート I補給 - 876 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.9 g	15日 ごはん チキンソテーBBQソース ブロッコリーとマカロニのサラダ 春野菜のポトフ フルーツ I補給 - 818 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.3 g	16日 ごはん あじの干物 春キャベツとじゃこのボン酢炒め 干草和え じゃが芋とわかめの味噌汁 I補給 - 749 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.9 g
4/7	19日 ごはん 回鍋肉 マーボーポテト 酸辣湯風スープ デザート I補給 - 842 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g	20日 ごはん かしわのすき焼き風 にんじんしりしり スナッフエンドウの梅おかか和え 大根と油揚げの味噌汁 I補給 - 809 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.4 g	21日 ごはん 初ガツオの竜田揚げ 高野豆腐と玉葱のごま炒め 根菜のみそ汁 フルーツ I補給 - 815 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	22日 ごはん 家常豆腐 (チアチャントウフ) ゴボウサラダ 卵とわかめのスープ フルーツ I補給 - 838 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.9 g	23日 (インド料理) チキンピリヤニ風ごはん ベジサモサ 豆のスープ デザート I補給 - 780 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.2 g
4/14	26日 ごはん 鮭の葱みそマヨネーズ ふきの煮物 きのこのかき玉汁 デザート I補給 - 751 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.2 g	27日 ごはん カレー肉じゃが 小松菜と白菜のゴマ和え 飛鳥汁 フルーツ I補給 - 807 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	28日 煎り菜飯 鶏肉の七味焼き アスパラとしいたけのソテー ひじきと大豆の炒り煮 白菜と厚揚げの味噌汁 I補給 - 824 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 3.7 g	29日 	30日 ハヤシライス ポテトサラダ 豆入り野菜スープ デザート I補給 - 820 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g

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。