



令和4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 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
3/23			カレーライス フレンチサラダ マカロニスープ デザート I補給 - 769 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.5 g		ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のスープ フルーツ I補給 - 764 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.7 g
3/23	11日 わかめごはん かしわのすき焼き風 小松菜と白菜のゴマ和え 豚肉白菜の具たくさん汁 デザート I補給 - 786 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g	12日 きなこ揚げパン 海老じゃがグラタン グリーンサラダ キャベツと人参のスープ I補給 - 751 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 4.0 g	13日 ごはん 八宝菜 ポテトサラダ 酸辣湯風スープ デザート I補給 - 774 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.5 g	14日 ごはん チキン南蛮 野菜のおひたし アスパラと根菜のすまし汁 フルーツ I補給 - 789 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.5 g	15日 ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーのペペロンチーノ ゴボウサラダ ミネストローネスープ I補給 - 749 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.9 g
4/6	18日 ごはん さわらのゴマ味噌焼き 和風サラダ きのこのかき玉汁 フルーツ I補給 - 685 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	19日 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 海苔と豆腐のスープ I補給 - 716 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g	20日 チキンライス マカロニサラダ 春野菜のポトフ デザート I補給 - 823 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.9 g	21日 ごはん 回鍋肉 マーボーポテト ひよこ豆とトマトのスープ デザート I補給 - 695 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.8 g	22日 たけのこご飯 わかさぎのてんぷら かぼちゃの素揚げ 野菜のごま和え 筍の味噌汁 I補給 - 692 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.2 g
4/13	25日 ごはん カレー肉じゃが おかか和え 具沢山みそ汁 フルーツ I補給 - 712 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	26日 ごはん 鶏肉の味噌こうじ焼き 粉ふき芋 ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁 I補給 - 691 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.0 g	27日 ジャージャー麺 辣白菜(ラーパーツァイ) 春雨スープ デザート 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	28日 ごはん さばのおろし煮 里芋の煮物 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツ I補給 - 705 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.4 g	29日
<p style="text-align: center;">ぎゅうにゅう まいしよく 牛乳は毎食つきます。</p> <p style="text-align: center;">ざいりょう つごう えいぎょう え きゅうしよく へんこう ばあい 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する場合があります。</p> <p style="text-align: center;">きゅうしよく 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。</p>					