



令和4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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	
4/20	ごはん ししゃもの2色揚げ ごぼうの甘辛揚げ じゃが芋とワカメの味噌汁 デザート I補給 - 807 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g				ターメリックライス 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 - 798 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g	
GWなので、 早くなります。	4/20	9日	10日	11日	12日	13日
4/20	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き きのこほうれん草のソテー 新じゃがのそぼろ煮 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	プロフ アリオリサラダ チリコンカン フルーツ I補給 - 692 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん 鰹のごま味噌からめ 干草和え 豆腐のすまし汁 フルーツ I補給 - 792 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん しゅうまい チャーホーサイ くずしどうふのスープ デザート I補給 - 701 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.0 g	わかめとごまの混ぜごはん 赤魚の煮付け 大豆とじゃこの甘辛炒め 豆腐と長ネギの味噌汁 I補給 - 662 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.1 g	
4/27	16日	17日	18日	19日	20日	
4/27	ミートソーススパゲティ ゆで野菜のマスタード和え あさりのミルクスープ 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 サバの塩焼き 野菜のごまマヨ和え 芋と根菜の汁物 フルーツ I補給 - 720 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g	ごはん 四川豆腐 モヤシのゴマ酢あえ 担々風スープ デザート I補給 - 754 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.3 g	ごはん アジフライ 豆サラダ じゃが芋のポタージュ I補給 - 777 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 1.9 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 デザート I補給 - 666 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g	
5/11	23日	24日	25日	26日	27日	
5/11	ごはん 鮭の葱みそマヨネーズ 温野菜の付け合わせ キャベツと胡瓜の塩昆布和え けんちん汁 I補給 - 688 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん 韓国風肉豆腐 グリーンナムル わかめスープ フルーツ I補給 - 693 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g	親子丼 海藻サラダ 芋の子汁 フルーツ I補給 - 806 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.8 g	ごはん チーズハンバーグ マッシュポテト レーズンサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ I補給 - 798 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.6 g	キャベツとじゃこの炒飯 にんじんしりしり ワントン風スープ フルーツ I補給 - 684 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.2 g	
5/18	30日	31日	 <p>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。</p>			
5/18	あんかけやさそば さっぱり中華和え 中華風かき玉スープ デザート I補給 - 690 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 4.0 g	ハヤシライス じゃがいものチーズ焼き ポークビーンズ フルーツ I補給 - 816 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g				