

令和7年5月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
			1	2
今月の平均栄養素量 エネルギー 784kcal たんぱく質 33.3g 塩分 3.5g です。 ※他に牛乳が毎回付きます			麦ご飯 イカのみりん揚げ おひたし 野菜の旨煮 味噌汁 788kcal/32.8g/3.6g	梅ご飯 肉じゃが 大根とちくわの酢味噌和え 沢煮椀 757kcal/30.3g/3.9g
5	6	7	8	9
こどもの日 	振替休日	たけのこご飯 サワラの塩焼き ひじきのきんぴら ポテトサラダ 味噌汁 782kcal/33.0g/3.9g	ご飯 エビチリ豆腐 春雨サラダ わかめスープ 738kcal/35.5g/3.5g	鶏肉の竜田揚げ丼 シンジャーサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー 944kcal/32.1g/3.2g
12	13	14	15	16
ココアパン スペイン風オムレツ バジルパスタ アスパラガスサラダ ガーリックスープ 766kcal/32.0g/4.0g	麦ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜炒め 白菜のピリ辛和え かき玉汁 706kcal/32.5g/3.2g	※小台橋高校 給食なし しらすご飯 ポテトコロッケ もやしとニラの和え物 味噌汁 810kcal/31.0g/3.4g	※小台橋高校 給食なし 高菜チャーハン 棒棒鶏サラダ 味噌汁 コーヒーゼリー 741kcal/28.5g/3.8g	カレーライス 枝豆とジャコのサラダ レタススープ メロン 868kcal/34.5g/3.2g
19	20	21	22	23
麦ご飯 サバのピリ辛焼き アスパラガスのバター炒め 梅ドレッシングサラダ 味噌汁 713kcal/31.6g/3.2g	ご飯 豚肉の生姜炒め 切り干し大根の煮物 味噌汁 821kcal/34.9g/2.9g	大根とツナのスパゲッティー マスタードサラダ イタリアンスープ 杏仁豆腐 822kcal/32.5g/3.7g	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしのカレー炒め 野菜とシラスのおひたし 味噌汁 752kcal/35.5g/3.7g	キャロットライス サケのクリームコーン焼き 青菜のソテー 糸寒天サラダ クリームスープ 738kcal/36.3g/3.6g
26	27	28	29	30
ゆかりご飯 厚揚げのきのこあんかけ 辛子和え 味噌汁	親子丼 土佐酢和え 味噌汁 すいか 	麦ご飯 タンドリーチキン エスニック風野菜炒め 人参ドレッシングサラダ ひよこ豆とカボチャのスープ 768kcal/33.1g/2.7g	ご飯 アジフライ なすとこんにゃくのピリ辛炒め 味噌汁 833kcal/34.6g/3.2g	※小台橋高校 給食なし パイナップルパン ポークビーンズ ゴマドレッシングサラダ びわ 710kcal/31.9g/3.0g
781kcal/37.5g/4.0g	845kcal/36.1g/3.7g	768kcal/33.1g/2.7g	833kcal/34.6g/3.2g	710kcal/31.9g/3.0g

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー/たんぱく質/塩分」です。
 ※飲用牛乳は毎日付きます。