

令和4年

4

月予定献立表

都立荒川工業高等学校

月	火	水	木	金	土
4	5	6 始業式 早出し	7 入学式 早出し	8	9
		牛乳 ご飯 みそ汁 いか唐揚げ薬味ソース 卵の花炒り 即席漬 くだもの 791 kcal 蛋白質35.1 g	牛乳 ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋バター炒め コールスローサラダ 944 kcal 蛋白質37.7 g	牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉ソテー茸ソース スパゲティソテー 海草サラダ 782 kcal 蛋白質37.2 g	この週の 予約締切日は 3月25日(金)
11	12	13	14	15	16
牛乳 ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜おかか和え 797 kcal 蛋白質39.2 g	牛乳 スパゲティミートソース キャベツスープ かぶとハムのサラダ ヨーグルトムース 905 kcal 蛋白質40.8 g	牛乳 ご飯 お吸い物 鶏肉と野菜の炒め物 中華サラダ 716 kcal 蛋白質33.8 g	牛乳 カレーライス イタリアンスープ 梅ドレッシングサラダ くだもの 830 kcal 蛋白質29 g	牛乳 ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 里芋ブロッコリー胡麻みそ 802 kcal 蛋白質36.7 g	この週の 予約締切日は 3月25日(金)
18	19	20	21	22	23
牛乳 ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め焼き チーズポテト 煮浸し 781 kcal 蛋白質32.3 g	牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め 生揚げ・芋・人参煮物 くだもの 903 kcal 蛋白質32.2 g	牛乳 ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 筑前煮 野菜からし和え 801 kcal 蛋白質43.2 g	牛乳 食パン ジャム ハンガリアンシチュー インディアンサラダ 761 kcal 蛋白質25.4 g	牛乳 鶏肉変わり丼 みそ汁 野菜納豆和え くだもの 810 kcal 蛋白質37.9 g	この週の 予約締切日は 4月8日(金)
25	26 A・B 献立	27	28	29	30
牛乳 かき玉うどん 豚肉の亀甲煮 ピリ辛きゅうり フルーツ白玉 905 kcal 蛋白質37.9 g	牛乳 ご飯 みそ汁 A:豚肉七味焼き B:鶏肉七味焼き 粉ふきいも 野菜炒め 803 kcal 蛋白質34.3 g	牛乳 チャーハン 中華スープ 揚げ餃子甘酢あん くだもの 956 kcal 蛋白質35.7 g	牛乳 ご飯 みそ汁 いわしの筒煮 かぼちゃそぼろ煮 白和え 806 kcal 蛋白質35.5 g		この週の 予約締切日は 4月15日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。