



平成27年度

3月 献立

都立小山台高等学校



E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 食塩相当量(g)

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ご飯 生揚げのはさみ煮 野菜のポン酢和え じゃがいものきんぴら風 のっぺい汁 E:798 P:31.2 F:25.4 食塩:3.2	ご飯 八宝菜 中華風人参と大根のサラダ 中華風コーンスープ グレープゼリー E:755 P:29.1 F:18.9 食塩:2.6	ちらし寿司 揚げ出し豆腐のソボロあんかけ 小松菜の辛子和え ワカメと麩のすまし汁 ひし形かん E:905 P:33.9 F:28.5 食塩:4.3	ご飯 回鍋肉 大豆もやしと青菜のナムル ワカメスープ 牛乳寒 E:778 P:32.1 F:24.3 食塩:3.2
7	8	9	10	11
ご飯 鮭のねぎ味噌マヨネーズ 野菜のおひたし W大根のサラダ もやしとワカメの味噌汁 E:729 P:37.5 F:22.9 食塩:3.6	ハヤシライス 野菜のくるみ和え ひよこ豆のスープ ミルクゼリーオレンジソース E:834 P:31.7 F:23.9 食塩:3.6		ご飯 ぶりの照り焼き れんこんの金平 もやしのゴマ和え きのこのかき玉汁 E:824 P:36.5 F:27.6 食塩:3.4	ご飯 大根の中華風肉みそかけ 中華風茶碗蒸し ワカメと卵のスープ フルーツヨーグルト E:758 P:32.3 F:23.8 食塩:2.9
14	15	16	17	18
わかめご飯 鰯の西京味噌焼き 金平ゴボウ キャベツのピーナッツ和え 豆腐とわかめの味噌汁 E:769 P:37.5 F:22.2 食塩:2.7	焼肉丼 茹で野菜のゴマ酢かけ 五目スープ フルーツ E:751 P:33.1 F:20.6 食塩:2.8	シメジ & ペーコンの クリームスパゲティ グリーンサラダ 野菜スープ かぼちゃのプリン E:849 P:31.5 F:34.6 食塩:3.1	ご飯 カジキのガーリック焼き 青菜のソテー 里芋のゴマ味噌煮 だんご汁 E:792 P:34.5 F:21.1 食塩:3.5	ご飯 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ 根菜汁 きな粉プリン E:877 P:36.4 F:30.2 食塩:2.8
21	22	23	24	25
春分の日 ごぼうチャーハン えびと豆腐の辛味あん 中華サラダ 桜えびの中華スープ E:864 P:35.2 F:30.5 食塩:2.8	ご飯 あじのパン粉焼き じゃがいもの甘辛炒め きのこと野菜のマリネ オニオンスープ E:747 P:33.3 F:20.1 食塩:3.0	ご飯 鶏の竜田揚げ 野菜の生姜酢和え すき昆布の煮つけ じゃがいもと玉葱の味噌汁 E:832 P:36.9 F:26.1 食塩:3.5	ご飯 ハンバーグデミソース 粉ふき芋 コーンポタージュ フルーツ E:915 P:33.2 F:30.3 食塩:2.7	

ぎゅうにゅうまいしよく ざいりょう つごう え こんだて へんこう ばあい
牛乳は毎食つきます。材料の都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

きゅうしよく よやく た まじつない 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。