



平成28年度

4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 4	火 5	水 6	木 7	金 8
		カレーライス グリーンサラダ きゃべつと人参のスープ グレーゼリー E:850 P:30.0 F:22.2 食塩:4.3		ご飯 挽肉と野菜のピリ辛炒め さっぱり中華和え 春雨スープ 杏仁豆腐 E:850 P:29.0 F:25.5 食塩:3.0
11	12	13	14	15
ご飯 鮭の塩焼き 野菜のおひたし ひじきのサラダ 芋の子汁 E:795 P:40.7 F:27.7 食塩:3.7	ご飯 麻婆豆腐 中華風人参と大根のサラダ わかめと卵のスープ 牛乳寒 E:800 P:31.3 F:28.5 食塩:2.3	ご飯 魚フライタルタルソース 切干大根のトマト煮 フレンチサラダ オニオンスープ E:982 P:34.1 F:41.3 食塩:3.7	ご飯 カレー肉じゃが 小松菜と白菜のゴマ和え 根菜汁 フルーツ E:841 P:31.9 F:25.1 食塩:3.1	ご飯 韓国風肉豆腐 切干大根のナムル ワカメスープ ミルクゼリーオレンジソース E:785 P:34.8 F:22.5 食塩:3.4
18	19	20	21	22
パン 豆ポテグラタン ミックスサラダ トマトスープ E:856 P:34.5 F:39.6 食塩:3.8	ご飯 鯖の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ワカメと胡瓜の酢の物 のっぺい汁 E:784 P:37.9 F:22.0 食塩:3.6	ご飯 揚げ豚肉の香味ソースがけ ゆで野菜のゴマ酢かけ 卵とトマトの中華スープ フルーツ E:793 P:32.3 F:24.9 食塩:3.5	ポークビーンズご飯 キャベツとハムのサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト E:854 P:30.8 F:21.9 食塩:2.5	ご飯 鶏肉のおろしソースがけ 大豆と五目野菜のゴマ味噌炒め 海藻サラダ 和風野菜スープ E:798 P:32.8 F:26.5 食塩:2.9
25	26	27	28	29
ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ コーヒーゼリー E:864 P:35.9 F:32.0 食塩:3.4	ご飯 鮭の南部焼き ひじきの酢の物 豚肉と根菜の煮物 豆腐と長ネギの味噌汁 E:806 P:40.5 F:26.0 食塩:3.6	鶏と豆のカレーライス 大根サラダ キャベツのスープ オレンジ寒天 E:831 P:29.6 F:18.8 食塩:3.3	ご飯 五目いり豆腐 キャベツと胡瓜の浅漬け ヒジキの炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 E:792 P:34.2 F:25.0 食塩:3.7	

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 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。