



平成28年度

5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	水	木	金
2	3	4	5	6
ご飯 鯉のぼりミートローフ かむかむサラダ もずくスープ フルーツ E: 888 P: 36.9 F: 30.1 食塩: 2.2				ご飯 鮭の焼きびたし 干草和え じゃが芋の甘辛煮 和風野菜スープ E: 785 P: 37.3 F: 17.7 食塩: 3.6
9	10	11	12	13
ドライカレー ミックスサラダ キャベツときのこのスープ フルーツヨーグルト E: 913 P: 32.0 F: 26.1 食塩: 3.2	ひじきご飯 いかと大根の煮物 野菜のポン酢和え 豆腐のきのこあんかけ 芋と根菜の汁物 E: 793 P: 41.1 F: 16.7 食塩: 3.4	ご飯 白身魚のチリソース煮 中華風人参と大根のサラダ キャベツと人参のスープ フルーツ E: 747 P: 27.3 F: 18.1 食塩: 3.4	ご飯 チキンソテー そら豆とハムのサラダ じゃが芋の甘辛炒め 白いんげんとキャベツのスー E: 834 P: 41.1 F: 23.0 食塩: 3.6	ご飯 豆腐のつみれバーグ 切干大根の煮物 野菜の甘酢和え キャベツとじゃが芋の味噌汁 E: 802 P: 33.0 F: 23.8 食塩: 3.8
16	17	18	19	20
中華丼 春雨サラダ 卵と高野豆腐の中華スープ オレンジ寒天 E: 882 P: 38.8 F: 25.1 食塩: 3.6	チキンピラフ 白身魚のフリッター ほうれん草のソテー おかひじきのサラダ じゃが芋のポタージュ E: 845 P: 36.5 F: 22.7 食塩: 4.2	ご飯 チンジャオロース もやしのゴマ和え ちんげん菜と卵のスープ 豆腐花(トウファー) E: 785 P: 33.8 F: 22.8 食塩: 3.7	ご飯 鮭のホイル焼き 白菜と三つ葉のポン酢和え 春野菜の吉野煮 だんご汁 E: 805 P: 40.4 F: 19.7 食塩: 3.7	ハヤシライス 野菜のくるみ和え ひよこ豆のスープ 牛乳寒 E: 816 P: 29.6 F: 22.6 食塩: 2.6
23	24	25	26	27
ご飯 鶏肉の七味焼き 小松菜と白菜のゴマ和え けんちん汁 きな粉プリン E: 887 P: 37.6 F: 35.3 食塩: 3.1	チリコンカンご飯 きのこと野菜のマリネ メキシカンスープ ヨーグルトゼリー E: 891 P: 33.6 F: 26.3 食塩: 3.3	ご飯 ひき肉と野菜のピリ辛炒め さっぱり中華和え 春雨スープ フルーツ E: 792 P: 30.1 F: 24.2 食塩: 3.1	焼肉丼 大豆と小魚のから揚げ 青菜ときのこの和え物 玉ねぎとわかめの味噌汁 E: 874 P: 41.1 F: 29.4 食塩: 3.4	ご飯 海鮮豆腐 大根のナムル 中華コーンスープ 杏仁豆腐 E: 814 P: 31.1 F: 22.3 食塩: 3.1
30	31	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。 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。		
ご飯 えびと豆腐の辛味あん 卵と筍のスープ じゃが芋の中華風サラダ オレンジゼリー E: 833 P: 29.9 F: 29.8 食塩: 2.5	山菜ごはん 豆腐ステーキ わかめときゅうりの酢の物 アスパラと根菜のすまし汁 抹茶ミルクプリン E: 872 P: 35.2 F: 31.3 食塩: 4.0			