

# 令和5年度 5月の献立表

東京都立稔ヶ丘高等学校

| 月<br>1日                                                                                                      | 火<br>2日                                                                                                              | 水<br>3日                                                                                               | 木<br>4日                                                                                              | 金<br>5日                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 体カテスト                                                                                                        | 校外学習                                                                                                                 | 憲法記念日                                                                                                 | みどりの日             | こどもの日           |
| 8日                                                                                                           | 9日                                                                                                                   | 10日                                                                                                   | 11日                                                                                                  | 12日                                                                                                |
| 中華おこわ<br>北京ダック風チキン<br>切干大根と青菜の胡麻酢<br>白菜とニラのスープ<br>豆花<br>I補給* 772 kcal たんぱく質 35.9 g<br>脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g  | ごはん<br>白身魚のムニエルトマトソース<br>カレーツナじゃが<br>きゃべつとりんごのサラダ<br>パンプキンスープ<br>I補給* 770 kcal たんぱく質 30.2 g<br>脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g | 生徒総会<br>防災講話                                                                                          | ごはん<br>メンチカツ<br>五目豆<br>みそ汁<br>I補給* 807 kcal たんぱく質 33.8 g<br>脂質 30.8 g 食塩相当量 2.7 g                    | 鮭ときのこのクリームパスタ<br>コールスローサラダ<br>地中海風スープ<br>果物<br>I補給* 797 kcal たんぱく質 31.5 g<br>脂質 28.7 g 食塩相当量 3.0 g |
| 15日                                                                                                          | 16日                                                                                                                  | 17日                                                                                                   | 18日                                                                                                  | 19日                                                                                                |
| ごはん<br>鯖の辛味焼き<br>塩もみ<br>鶏と野菜の煮物<br>すまし汁<br>I補給* 763 kcal たんぱく質 35.1 g<br>脂質 32.8 g 食塩相当量 3.5 g               | ピザトースト<br>カラフル豆サラダ<br>クラムチャウダー<br>果物<br>I補給* 736 kcal たんぱく質 27.1 g<br>脂質 34.7 g 食塩相当量 2.8 g                          | ごはん<br>豆腐ハンバーグきのこあんかけ<br>くるみあえ<br>みそ汁<br>抹茶プリン<br>I補給* 754 kcal たんぱく質 28.8 g<br>脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g | ごはん<br>豆あじの中華風南蛮漬け<br>南瓜の煮物中華風<br>中華スープ<br>果物<br>I補給* 794 kcal たんぱく質 29.6 g<br>脂質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g | ポークカレーライス<br>フレンチサラダ<br>卵ときのこのスープ<br>I補給* 797 kcal たんぱく質 27.8 g<br>脂質 29.2 g 食塩相当量 3.8 g           |
| 22日                                                                                                          | 23日                                                                                                                  | 24日                                                                                                   | 25日                                                                                                  | 26日                                                                                                |
| ごはん(手作りふりかけ)<br>豚肉のごまみそ焼き<br>大根サラダ<br>かきたま汁<br>りんごゼリー<br>I補給* 772 kcal たんぱく質 32.4 g<br>脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g | 山菜うどん<br>かつおのごま味噌がらめ<br>レモンあえ<br>I補給* 762 kcal たんぱく質 45.1 g<br>脂質 26.1 g 食塩相当量 3.6 g                                 | チリビーンズライス<br>コーンサラダ<br>白菜と小松菜のスープ<br>フルーツヨーグルト<br>I補給* 790 kcal たんぱく質 29.5 g<br>脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g | ごはん<br>鮭の南部焼き<br>ピリ辛こんにゃく<br>炒り卵和え<br>豚汁<br>I補給* 753 kcal たんぱく質 35.1 g<br>脂質 29.5 g 食塩相当量 2.8 g      | マーボー丼<br>糸寒天の和え物<br>中華風コーンスープ<br>I補給* 776 kcal たんぱく質 30.4 g<br>脂質 24.5 g 食塩相当量 3.7 g               |
| 29日                                                                                                          | 30日                                                                                                                  | 31日                                                                                                   |                                                                                                      |                                                                                                    |
| ごはん<br>さわらのパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>千切り野菜のスープ<br>I補給* 768 kcal たんぱく質 33.0 g<br>脂質 30.4 g 食塩相当量 2.2 g               | ゆかりご飯<br>肉じゃが煮<br>青菜のごまマヨネーズあえ<br>みそ汁<br>果物<br>I補給* 810 kcal たんぱく質 29.9 g<br>脂質 28.1 g 食塩相当量 3.1 g                   | ごはん<br>春巻き<br>わかめサラダ<br>豆腐と小松菜のスープ<br>I補給* 807 kcal たんぱく質 29.3 g<br>脂質 30.6 g 食塩相当量 2.4 g             | 新茶              | ★牛乳は毎日つきます。<br>★食材料の都合により献立を変更することがあります。<br>★給食開始時間はHRでご確認ください。                                    |

※予約は4/18(火)までにしてください。