



令和4年5月分予定献立表

東京都立瑞穂農芸高等学校



曜日	牛乳	献立名	主な材料	エネルギー タンパク質
2 (月)	○	ご飯 四川豆腐 中華和え 春雨のスープ 杏仁ゼリー	米 麦 豆腐 豚肉 えび 油 人参 だけのこ 青梗菜 キャベツ もやし ごま 春雨 人参 青梗菜 もやし ねぎ ごま みかん缶 牛乳 寒天	869Kcal 36.4g
6 (金)	○	グリーンピースご飯 ししゃものごま揚げ ひじきの五目煮 三平汁	米 グリンピース ししゃも 卵 ごま 油 ひじき 人参 れんこん 油揚げ 糸こんにゃく 鮭 じゃがいも 大根 人参 ねぎ 油揚げ	743Kcal 30.2g
9 (月)	○	エッグトースト ほうれん草サラダ ホワイトシチュー 果物	食パン 卵 玉葱 マヨネーズ ほうれん草 キャベツ 黄ピーマン ベーコン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 薄力粉 バター 牛乳 果物	769Kcal 31.9g
10 (火)	○	菜めし 揚げ魚の南蛮漬け 五目きんぴら 大根とわかめの味噌汁 プリン	米 小松菜 しらす干し さくら ねぎ 生姜 油 人参 だけのこ ごぼう れんこん さつま揚げ だいこん わかめ 味噌 卵 牛乳 砂糖	841Kcal 36.8g
11 (水)	○	わかめご飯 松風焼き 海苔浸し じゃがいも煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	米 麦 わかめ ごま 豚肉 鶏肉 生姜 ねぎ 卵 味噌 キャベツ もやし ほうれん草 人参 のり じゃがいも しらすき グリンピース 小松菜 豆腐 味噌	825Kcal 37.3g
12 (木)	○	ご飯 餃子 豚肉とキャベツのキムチ炒め わかめ豚汁のスープ 杏仁豆腐	米 麦 豚肉 キャベツ たら 生姜 餃子の皮 油 キャベツ もやし キムチ わかめ たまご ねぎ 果物缶 牛乳 砂糖 寒天	878Kcal 28.5g
13 (金)	○	ドライカレー ベーコンサラダ 茸スープ 果物	米 バター カレー粉 にんにく 生姜 豚肉 人参 玉葱 ベーコン ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 えのきだけ しめじ 果物	782Kcal 28.9g
16 (月)	○	中華丼 花焼売 青菜としめじのスープ 果物	米 麦 油 豚肉 いか えび うずらの卵 なたと にんにく 生姜 だけのこ 人参 白菜 玉葱 ねぎ 青梗菜 きくらげ 干し椎茸 豚肉 生椎茸 卵 しゅうまいの皮 ほうれん草 しめじ 卵 果物	817Kcal 37.0g
17 (火)	○	ゆかりご飯 ミックスフライ 茹でキャベツ 野菜と豚肉の煮物 豆腐白菜と葱の味噌汁	米 麦 ゆかり粉 いか 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 鶏肉 人参 さといも ごぼう グリンピース 干し椎茸 豆腐 白菜 ねぎ 味噌	761Kcal 37.9g
18 (水)	○	ご飯 かじきとじゃがいもの揚げ煮 ごま和え とろみ汁 果物	米 麦 めかじき 生姜 油 じゃがいも 人参 玉葱 さやいんげん もやし 人参 小松菜 ごま だいこん 人参 みつば 卵 果物	865Kcal 32.8g
19 (木)	○	スパゲッティボリタン ツナサラダ 野菜スープ コーヒゼリー	スパゲッティ 油 豚肉 ベーコン 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ツナ缶 もやし インスタントコーヒー 砂糖 アガー クリーム	829Kcal 33.0g
20 (金)	○	ご飯 魚のホイル焼き ごぼうと豚肉の味噌煮 豆腐となめこの味噌汁 ふわふわ揚げ	米 麦 ミックス粉 豆腐 油 砂糖 シナモン メルルーサ 玉葱 人参 しめじ キャベツ バター マヨネーズ 豚肉 ごぼう こんにゃく 味噌 豆腐 なめこ ねぎ 味噌	859Kcal 36.1g
23 (月)	○	ひじきご飯 魚の竜田揚げ キャベツともやしのごまだれ 豚汁 果物	米 もち米 油揚げ ごぼう 人参 ひじき さくら 油 キャベツ もやし 小松菜 ごま 豚肉 豆腐 大根 こんにゃく ねぎ 味噌 果物	804Kcal 33.1g
24 (火)	○	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ コーンチャウダー りんごのコンポート	米 麦 りんご 砂糖 レモン 豚肉 豆腐 玉葱 油 しめじ マッシュルーム缶 キャベツ 人参 ベーコン じゃがいも とうもろこし(冷凍) 牛乳 バター 薄力粉	930Kcal 34.3g
25 (水)	○	鶏ごぼうご飯 さばの南蛮焼き うずら豆の甘煮 ずいとん汁	米 もち米 油 鶏肉 油揚げ ごぼう 人参 さば 生姜 ごま 油 うずら豆 砂糖 鶏肉 油揚げ 人参 ねぎ はくさい 干し椎茸 薄力粉	823Kcal 38.1g
26 (木)	○	ご飯 味噌カツ 野菜炒め けんちん汁	米 麦 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 油 味噌 豚肉 たら もやし キャベツ 油 豆腐 油揚げ さといも ごぼう 大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	863Kcal 38.3g
27 (金)	○	フレンチトースト 豆腐グラタン 小松菜スープ ヨーグルト和え	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター 豆腐 油 豚肉 人参 玉葱 セロリー ピザチーズ ベーコン玉葱 小松菜 ヨーグルト 砂糖 パナナ りんご 黄桃缶	848Kcal 38.3g
30 (月)	○	ご飯 果物 豆腐コロッケ 付け合わせ じゃがいものカレー炒め 大根と生揚げの味噌汁	米 麦 果物 豆腐 鶏肉 人参 薄力粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 ブロッコリー じゃがいも 玉葱 ビーマン カレー粉 大根 生揚げ 味噌	904Kcal 36.7g
31 (火)	○	ぎつねうどん 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 白玉ポンチ	うどん 油揚げ 砂糖 なたと 小松菜 人参 大根 ねぎ 干し椎茸 卵 はんぺん 豚肉 人参 じゃがいも グリンピース(冷凍) 白玉粉 パナナ 果物缶 砂糖 寒天	780Kcal 30.2g

給食前には、手を洗うか、アルコールで消毒しましょう。※やむを得ず、材料を変更する場合があります。ご了承ください。

また、席に着いたらおしゃべりせず、
前を向いて静かに給食を食べましょう。



元気のヒケツ！
早寝・早起き・朝ごはん