

令和5年



# 献立表

東京都立農業高等学校

| 1 (月)   | 2 (火)  | 3 (水)   | 4 (木)   | 5 (金)   | 予約締切日               |
|---|--|---|---|---|---------------------|
| <p>5月2日八十八夜</p> <p>山菜おこわ<br/>いかの竜田揚げ<br/>からしあえ<br/>みそ汁<br/>抹茶蒸しパン<br/>(849 kcal / 32.5 g)</p> | <p>オンライン<br/>学習デー</p>  | <p>憲法記念日</p>  | <p>みどりの日</p>  | <p>こどもの日</p>  | <p>4/21<br/>(金)</p> |
| 8 (月)   | 9 (火)  | 10 (水)  | 11 (木)  | 12 (金)  | 予約締切日               |
| <p>ごはん<br/>スタミナ納豆<br/>豆あじの南蛮漬け<br/>野菜とえびの煮物<br/>みそ汁<br/>(775 kcal / 34.6 g)</p>               | <p>ロシアメニュー</p> <p>焼きピロシキ<br/>オリヴィエサラダ<br/>ボルシチ<br/>果物<br/>(727 kcal / 30.1 g)</p>                | <p>ごはん<br/>麦ごはん<br/>麻婆豆腐<br/>バンサンスー<br/>トマトと卵の中華スープ<br/>さつまいものかりんとう<br/>(848 kcal / 33.7 g)</p> | <p>ごはん<br/>豚肉のスタミナ焼き<br/>粉ふき芋<br/>五目キムチ炒め<br/>みそ汁<br/>(742 kcal / 31.7 g)</p> | <p>ごはん<br/>ぎせい豆腐<br/>茎わかめのきんぴら<br/>豚汁<br/>(772 kcal / 33.1 g)</p>         | <p>4/21<br/>(金)</p> |
| 15 (月)  | 16 (火)   | 17 (水)  | 18 (木)  | 19 (金)  | 予約締切日               |
| <p>ごはん<br/>鶏肉のから揚げ<br/>切干と昆布のピリ辛炒め<br/>ほうとう汁<br/>金時豆の甘煮<br/>(869 kcal / 36.8 g)</p>           | <p>あんかけ焼きそば<br/>ガーリックポテト<br/>中華スープ<br/>フルーツ白玉<br/>(811 kcal / 35.4g)</p>                         | <p>ごはん<br/>野菜の肉まき<br/>かぼちゃのバター焼き<br/>野菜のみそ炒め<br/>もずく汁<br/>(784 kcal / 31.9 g)</p>               | <p>ごはん<br/>魚のごまみそ焼き<br/>磯香あえ<br/>肉じゃが<br/>沢煮椀<br/>(704 kcal / 34.3 g)</p>     | <p>デミオムライス<br/>フレンチサラダ<br/>野菜スープ<br/>カップヨーグルト<br/>(827 kcal / 31.4 g)</p> | <p>5/2<br/>(火)</p>  |
| 22 (月)  | 23 (火)   | 24 (水)  | 25 (木)  | 26 (金)  | 予約締切日               |
| <p>グリンピースごはん<br/>魚のさざれ焼き<br/>くるみあえ<br/>豚肉と大根の炒め煮<br/>みそ汁<br/>(776 kcal / 35.1 g)</p>          | <p>ごはん<br/>肉豆腐<br/>酢の物<br/>うち豆汁<br/>果物<br/>(747 kcal / 33.9 g)</p>                               | <p>ドライカレー<br/>海藻サラダ<br/>たまごスープ<br/>カフェオレゼリー<br/>(835 kcal / 31.7 g)</p>                         | <p>ごはん<br/>青椒肉絲<br/>きゅうりのピリ辛あえ<br/>にらたまスープ<br/>果物<br/>(763 kcal / 29.2 g)</p> | <p>鶏の照り焼き丼<br/>れんこんチップサラダ<br/>ミルクみそ汁<br/>果物<br/>(779 kcal / 34.4 g)</p>   | <p>5/12<br/>(金)</p> |
| 29 (月)  | 30 (火)   | 31 (水)  |   |   | 予約締切日               |
| <p>タイメニュー</p> <p>ガパオライス<br/>焼きビーフン<br/>わかめスープ<br/>ココナッツミルクゼリー<br/>(867 kcal / 39.3 g)</p>     | <p>熊本県メニュー</p> <p>高菜ごはん<br/>さばの文化干し<br/>からしれんこん風<br/>おひたし<br/>タイピーエン<br/>(823 kcal / 40.0 g)</p> | <p>ごはん<br/>コロケ<br/>ひじきの炒り煮<br/>かぼちゃのみそ汁<br/>(844 kcal / 28.3 g)</p>                             |   |   | <p>5/19<br/>(金)</p> |

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 \* 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)