



令和8年度
4月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木	金	予約締切日
		8日	9日	10日	
		赤飯 鶏肉の薬味焼き ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 いちご 牛乳 I補給 - 766 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.3 g	 給食無し	たけのこごはん さばの竜田揚げ かぼちゃの素揚げ ひじきのピリ辛和風サラダ かぶとえのきののみそ汁 牛乳 I補給 - 804 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 33.3 g	3月25日 (水)
13日	14日	15日	16日	17日	
ルーローハン 春雨酢の物 ザーサイスープ 白ごまミルク寒天 牛乳 I補給 - 845 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 31.9 g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜のレモン醤油あえ 友禅いり煮 小松菜と豆腐のみそ汁 牛乳 I補給 - 768 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.9 g	ツナとトマトのスパゲティ カリカリポテトサラダ 白菜の豆乳スープ くるみとバナナのケーキ 牛乳 I補給 - 887 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 37.5 g	ごはん さわらのねぎみそ焼き 小松菜のからしあえ 揚げじゃがいもの煮物 むらくも汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 738 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 22.5 g	わかめご飯 切干入り卵焼き キャベツと塩昆布のあえ物 がんものふくめ煮 豚汁 牛乳 I補給 - 771 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.3 g	4月1日 (水)
20日	21日	22日	23日	24日	
ごはん ポテトコロッケ 野菜の生姜酢あえ しらたき炒り煮 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 I補給 - 757 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.5 g	チキンカレーライス ピクルス 洋風たまごスープ フルーツヨーグルト 牛乳 I補給 - 822 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.5 g	ごはん たらちのチリソースがけ キャベツのレモン風味あえ ビーフンソテー 豆乳ごま担々スープ オレンジ 牛乳 I補給 - 781 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 22.3 g	 給食無し	あんかけ焼きそば 青のりビーンズ わかめのスープ ミルク寒天黒蜜かけ 牛乳 I補給 - 834 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 32.6 g	4月8日 (水)
27日	28日	29日	30日		
キャロットバターライス チキンピカタ カレーポテト ツナひじきサラダ コーンポタージュ 牛乳 I補給 - 769 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 22.2 g	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢あえ きざみ昆布の炒め煮 きんぴらみそ汁 牛乳 I補給 - 763 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.0 g		ごはん かじきの香味揚げ 梅おかかあえ 炒り鶏 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 I補給 - 785 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 25.5 g	4月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・・・789kcal (840kcal) たんぱく質・・・33.8g(31.0g) 脂質・・・27.2g(28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)	4月15日 (水)
<p>*フードロスを減らそう！* 高校の給食は予約制です。予約は2週間前の水曜日が締め切りなので、食べる人は予約を忘れないようにしましょう。しかし予約をしても食べに来ないと、その分がゴミになってしまいます。これを「フードロス」といいます。それが一人だけではなく、二人三人と来ない人が増えると、フードロスが多くなってしまいます。予約をした日は特段の事情がない限り必ず食べに来ましょう。あらかじめ学校に来ない日が分かっていたらキャンセルをしましょう。フードロス削減にご協力をお願いします。</p>			給食予約システムQRコード 		