



令和7年度
4月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木	金
		9日	10日	11日
* 給食の予約について * 前々週の水曜日まで変更可能です。 例：4/9～4/11分→3/26まで 4/14～4/18分→4/2まで 4/21～4/25分→4/9まで 自分が予約した日は忘れずに食べに来ましょう。		赤飯 鶏の唐揚げ ごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁 いちご 牛乳 1人分 - 776 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 28.6 g	 給食無し	たけのこごはん かじき竜田揚げ かぼちゃの素揚げ ひじきのピリ辛和風サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳 1人分 - 788 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 27.1 g
14日	15日	16日	17日	18日
麻婆豆腐丼 きくらげ入り中華サラダ にらたまスープ 杏仁豆腐 牛乳 1人分 - 726 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.7 g	ごはん 鶏肉のおろしソース 磯あえ 生揚げのそぼろ煮 かぶと油揚げのみそ汁 牛乳 1人分 - 811 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 28.9 g	ツナとトマトのスバゲティ カリカリポテトサラダ 白菜の豆乳スープ 紅茶と黄桃のカップケーキ 牛乳 1人分 - 872 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 33.5 g	ごはん さばの辛味ソース キャベツのレモン風味あえ れんこん炒り煮 若竹汁 オレンジ 牛乳 1人分 - 804 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 30.7 g	わかめごはん 切干入り卵焼き 大根ときゅうりの土佐漬け がんものふくめ煮 豆乳ごまみそ汁 牛乳 1人分 - 761 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 23.7 g
21日	22日	23日	24日	25日
チキンカレーライス キャベツのマリネ かぶのスープ フルーツヨーグルト 牛乳 1人分 - 833 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.4 g	ごはん ポテトコロッケ しめじ入りおひたし きざみ昆布の炒め煮 小松菜と豆腐のみそ汁 牛乳 1人分 - 778 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.2 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 1人分 - 771 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 22.6 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 カルピス寒天 牛乳 1人分 - 793 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 28.9 g
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 ツナコーンサラダ かぼちゃポタージュ 牛乳 1人分 - 781 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 22.1 g		ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢あえ しらたき炒り煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 1人分 - 773 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.2 g	4月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・・・786kcal (850kcal) たんぱく質・・・32.9g (32.0g) 脂質・・・25.9g (28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)	