



令和7年度
5月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木 1日	金 2日	予約締切日
		5月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー…815kcal (850kcal) たんぱく質…35.5g (32.0g) 脂質…26.2g (28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)	ごはん さばのみそ煮 梅おかかあえ 変わりきんぴら 豆腐としめじのすまし汁 牛乳 I補給 - 803 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 26.5 g	開校記念日	4月16日 (水)
5日	6日	7日	8日	9日	
		ハヤシライス キャロットラペ レンズ豆のスープ メロン 牛乳 I補給 - 869 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.6 g	ごはん さわらのにんにく照り焼き 生姜酢あえ 肉じゃが かぶとえのきのみそ汁 牛乳 I補給 - 778 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 18.9 g	ごはん 豚肉のロールカツ ゆで野菜 なめこのみそ汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 801 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 23.8 g	4月23日 (水)
12日	13日	14日	15日	16日	
ごはん 鶏の塩唐揚げ のりサラダ 切干大根の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳 I補給 - 836 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 31.9 g	ターメリックライス キーマカレー アスパラサラダ ジュリエヌスープ りんご寒天 牛乳 I補給 - 822 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.7 g	ごはん いわしの蒲焼き ゆかりあえ かぼちゃのそぼろあんかけ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 I補給 - 777 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.6 g			4月30日 (水)
19日	20日	21日	22日	23日	
ごはん チンジャオロースー キャベツの中華風サラダ サンラータン マーラーカオ 牛乳 I補給 - 802 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.9 g	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 塩昆布あえ 大豆といもの甘辛煮 しめじと大根のみそ汁 牛乳 I補給 - 797 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 28.7 g	スパゲティミートソース シーザーサラダ ペイザンヌスープ メロン 牛乳 I補給 - 871 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 32.8 g	わかめごはん たらこのホイル焼き がんもおろし煮 きんぴらみそ汁 白ごまミルク寒天 牛乳 I補給 - 791 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 21.7 g	豚みそ丼 生揚げと大根の煮物 豆腐汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 821 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 24.0 g	5月7日 (水)
26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん 豚肉の南蛮漬け ピーナツあえ 大根とさつま揚げの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳 I補給 - 806 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 28.3 g	ガーリックバターライス 鮭のムニエル ピクルス コーンポタージュ パイ 牛乳 I補給 - 804 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.7 g	ごはん 肉じゃがコロッケ わかめのあえ物 おから炒り煮 けんちん汁 牛乳 I補給 - 854 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 25.1 g	鶏五目ごはん お好み焼き風卵焼き ツナ入りおひたし 高野豆腐ふくめ煮 ねりごまみそ汁 牛乳 I補給 - 789 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 29.6 g	ごはん 鶏肉のゆずこしょう焼き キャベツのピリ辛あえ かぼちゃの含め煮 豆腐とあおさのみそ汁 牛乳 I補給 - 771 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.5 g	5月14日 (水)