

# 4月の献立

青梅総合高校 2022

8日(金)

チキンカレー  
トマトサラダ  
ミルクコーヒーゼリー  
牛乳

エネルギー - 908 kcal たんぱく質 29.6 g

材料等の都合によりメニューを変更することがあります

| 11日(月)   | 12日(火)  | 13日(水)  | 14日(木)  | 15日(金)  |
|--|---|---|---|---|
| ごはん<br>鶏のから揚げ<br>じゃがいものカレー煮<br>コールスローサラダ<br>すまし汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー - 879 kcal たんぱく質 32.4 g | チャーハン<br>春巻のオープン焼き<br>水菜のわさび和え<br>青菜としめじのスープ<br>果物<br>牛乳<br>エネルギー - 909 kcal たんぱく質 30.5 g | 焼き肉バーガー<br>フライドポテト<br>ブロッコリーのおかまヨ和え<br>とうもろこしのスープ<br>フルーツヨーグルト和え<br>牛乳<br>エネルギー - 849 kcal たんぱく質 43.4 g | ごはん<br>チーズインハンバーグ<br>温野菜<br>パリパリサラダ<br>すまし汁<br>オレンジゼリー・牛乳<br>エネルギー - 887 kcal たんぱく質 44.1 g            | ごはん<br>チキンマリネ<br>いかと大根の煮物<br>わかめサラダ<br>みそ汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー - 840 kcal たんぱく質 38.2 g                    |
| 18日(月)   | 19日(火)  | 20日(水)  | 21日(木)  | 22日(金)  |
| ごはん<br>魚のねぎ焼<br>ひじきの煮つけ<br>ごぼうサラダ<br>すまし汁<br>ごまプリン・牛乳<br>エネルギー - 862 kcal たんぱく質 42.2 g     | ミートソース<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ<br>フルーツクリーム<br>牛乳<br>エネルギー - 868 kcal たんぱく質 41.9 g          | 親子丼<br>即席漬け<br>春雨スープ<br>イチゴムース<br>牛乳<br>エネルギー - 853 kcal たんぱく質 33.7 g                                   | ごはん<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ポテトサラダ<br>すまし汁<br>果物<br>牛乳<br>エネルギー - 872 kcal たんぱく質 35.6 g                    | ごはん<br>鶏肉のコーンフレーク揚げ<br>茎わかめのきんぴら<br>フレンチサラダ<br>野菜スープ<br>グレープフルーツゼリー・牛乳<br>エネルギー - 857 kcal たんぱく質 33.0 g |
| 25日(月)   | 26日(火)  | 27日(水)  | 28日(木)  | 29日(金)  |
| ごはん<br>ミートローフ<br>レンコンきんぴら<br>大根サラダ<br>ニラ卵スープ<br>ピーチゼリー・牛乳<br>エネルギー - 852 kcal たんぱく質 37.9 g | ごはん<br>アジのパン粉焼き<br>大根とちくわの煮物<br>小松菜の胡麻和え<br>みそ汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー - 852 kcal たんぱく質 44.4 g | ごはん<br>イタリアンオムレツ<br>里芋のそぼろあん<br>水菜のサラダ<br>豚汁<br>果物・牛乳<br>エネルギー - 889 kcal たんぱく質 42.7 g                  | ピースごはん<br>イカのグリル焼き<br>焼きビーフン<br>かぼちゃのさっぱりサラダ<br>小松菜のスープ<br>りんごゼリー・牛乳<br>エネルギー - 868 kcal たんぱく質 38.0 g | 昭和の日  |

祝

ご入学・ご進級おめでとうございます。

暖かい日差しに包まれて色とりどりの花が咲き、新学期がはじまりました。心も体も大きく成長するためには食事が第一です。

学校給食では、安全・安心でおいしく栄養バランスのとれた食事を通して、皆さんを支えていきたいと考えています。ぜひ給食を食べに来てくださいね。

