

4月分献立表

東京都立大島海洋国際高等学校

日 曜	朝 食	昼 食	夕 食
1 木			
2 金			
3 土			
4 日			
5 月			ご飯・洋風かきたま汁・ポークソテートマトソース・ポテトサラダ・果物
6 火	ご飯・味噌汁・鶏肉のレモン醤油焼き・切り干し大根の煮物・果物・牛乳	ご飯・豚肉と蓮根のオイスター炒め・スパイシーポテト・中華風煮卵	ご飯・五目スープ・鶏肉の味噌マヨオイル焼き・レモンドレッシングサラダ・果物
7 水	ご飯・味噌汁・肉じゃが・味海苔・果物・牛乳	ご飯・ハンバーグ・コーンソテー・さつま揚げと野菜の煮物・紅白かまぼこ	ご飯・具沢山味噌汁・魚フライ&鶏のから揚げ・カントリーサラダ・果物
8 木	ジャムチーズサンド・ウインナーとマカロニのスープ・ドレッシングサラダ・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の香味焼き・キャベツのソテー・五目きんぴら・肉みそ大豆	チキンカレーライス・カリカリじゃこサラダ・手作りバナナケーキ
9 金	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・和風サラダ・果物・牛乳	ご飯・豚肉の生姜焼き・キャベツの桜エビソテー・ぜんまいの炒めナムル・揚げボールの煮物	明日葉と豚肉の混ぜご飯・すまし汁・魚の照り焼きおろしあん・青菜の胡麻醤油和え・果物
10 土	ご飯・味噌汁・ハムソテー・カレー野菜炒め・果物・牛乳	ご飯・チキンカツ・春雨炒め・玉こんにゃくの煮物	鶏肉と青菜のクリームスパゲティ・人参ドレッシングサラダ・果物
11 日	ハニートースト・キャベツとコーンのスープ・ハムとチーズのサラダ・果物・牛乳	豚丼・赤だしの味噌汁・竹輪と青菜の辛し和え・ヨーグルト	ご飯・田舎汁・ポークソテー中華ソース・ごぼうのサラダ・果物
12 月	ご飯・味噌汁・鶏肉の七味焼き・胡麻醤油和え・果物・牛乳	ご飯・松風焼・キャベツの青のりソテー・竹輪とじゃが芋の煮物・カレー卵	ご飯・白玉団子汁・魚のソテー和風茸あん・根菜の味噌マヨ和え・果物
13 火	ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き・島海苔和え・果物・牛乳	ご飯・ポークチャップ・もやしのソテー・高野豆腐の野菜の煮物・明太白滝	ご飯・沢煮椀・豆腐の真砂揚げ・五色酢の物・果物
14 水	ご飯・かきたま汁・豚肉と大根の煮物・キャベツのゆかり和え・ふりかけ・牛乳	のり弁・鶏肉のから揚げ・ビーフン炒め・人参とえのきの金平	カレーうどん・明日葉のツナマヨ和え・果物
15 木	食パン・ジャム&マーガリン・トマトとマカロニのスープ・ゆで卵・ドレッシングサラダ・果物・牛乳	ご飯・チーズハンバーグ・玉ねぎのソテー・じゃが芋の金平・竹輪の煮物	ご飯・手作りつみれと茸のスープ・魚のから揚げ野菜あんかけ・胡麻和え・果物
16 金	ご飯・味噌汁・鱈の開き干し・ひじきの煮物・果物・牛乳	ご飯・干草焼・イカフリッター・油揚げと野菜の煮物・かつば漬	ご飯・卵とレタスのスープ・五目うま煮・春雨サラダ・手作り明日葉白玉
17 土	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・お浸し・果物・牛乳	あんかけ焼きそば・もずくスープ・プリン	ご飯・大根と豚肉のスープ・鶏肉のマムレード焼き・シーザーサラダ・果物
18 日	シュガートースト・肉団子入りトマトスープ・わかめとツナのサラダ・果物・牛乳	五目チャーハン・ザーサイスープ・揚げ餃子	ご飯・具沢山味噌汁・鶏肉の和風甘酢あん・切り干し大根のサラダ・果物
19 月	月見うどん・クラッカー・果物・牛乳	鶏そぼろご飯・魚のもろみそ焼き・青のりポテト・筑前煮・桜大根	ご飯・ジュリエンスープ・ピザ風ハンバーグ・メキシカンサラダ・果物
20 火	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ぜんまいの炒めもの・果物・牛乳	ご飯・竹輪のチーズ詰め揚げ・ブロッコリー・じゃが芋とピーマンのザーサイ炒め・肉団子のケチャップ煮	スパゲティミートソース・ミックスビーンズのサラダ・手作りサイダーゼリー
21 水	ご飯・味噌汁・目玉焼き&ウインナー・かんぴょうサラダ・果物・牛乳	ご飯・チンジャオロース・明日葉の胡麻炒め・きゅうりの浅漬	ご飯・ミネストローネ・フライドチキン・海老と茸のマリネ・果物
22 木	ブドウパン・コーンフレーク・パンプキンスープ・ウインナーと野菜の炒め物・果物・牛乳	ご飯・豚肉の柚子胡椒焼き・玉ねぎのソテー・五目豆・揚げ焼売	味噌カツどん・味噌汁・梅胡麻和え・果物
23 金	ご飯・味噌汁・マカロニ入りチリソース煮・味海苔・果物・牛乳	わかめご飯・鶏肉のネギだれ焼き・青菜とコーンのソテー・ツナと野菜の炒め煮・ウインナー	ご飯・中華風コーンスープ・麻婆豆腐・春巻き・ラーパー采
24 土	ご飯・味噌汁・豚肉のつけ焼き・刻み昆布の中華煮・果物・牛乳	ソース焼きそば・なると入り中華スープ・フルーツポンチ	ご飯・わかめ入り春雨スープ・チキンソテーおろしソース・じゃが芋の土佐和え・果物
25 日	セサミトースト・ミネストローネ・チーズサラダ・果物・牛乳	牛丼・具沢山味噌汁・大根とかにかまの和風サラダ・コーヒーゼリー	ご飯・けんちん汁・魚のソテーカレーソース・フレンチポテトサラダ・果物
26 月	ご飯・味噌汁・はんぺん焼き・なめたけ和え・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の中華風照り焼き・キャベツのソテー・大豆もやしとかまぼこの煮物・塩卵	ご飯・ベーコンと白菜のスープ・マカロニグラタン・コールスローサラダ・果物
27 火	ご飯・味噌汁・厚揚げのそぼろ煮・竹輪のマヨネーズ焼き・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の山椒風味焼き・キャベツのソテー・茎わかめのソテー・青のり大豆	天ぷらうどん・かまぼことセロリのワサビ和え・果物
28 水	ご飯・味噌汁・豚肉の柳川風煮・お浸し・果物・牛乳	ご飯・鶏肉のピカタ・茹で野菜・ジャーマンポテト・ひよこ豆のはちみつレモン煮	かやくご飯・すまし素麺・厚揚げと鶏肉の味噌マヨ田楽・お浸し・果物
29 木	ハムチーズトースト・カレースープ・ドレッシングサラダ・果物・飲むヨーグルト	ご飯・一口かつ&チキンバー・じゃが芋とひじきの煮物・雷こんにゃく	
30 金			

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。