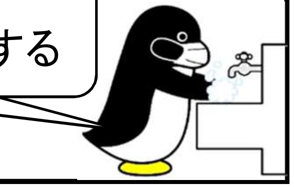
令和5年 5月　給食予定献立表

東京都立大島高等学校定時制

月	火	水	木	金
8 ご飯 わかめスープ 豚キムチ炒め もやしのナムル 牛乳	**9** グリンピースご飯 けんちん汁 ししゃものフライ 野菜のうま煮 果物 牛乳	**10** 空豆のトマトクリームスパゲッティ ツナサラダ 果物 牛乳	**11** ご飯 カレースープ チキンチーズロースト キャロットラペ 果物 牛乳	**12** 麦ご飯 呉汁 治部煮 ごま和え 牛乳
15 きつねうどん ちくわの３色揚げ 海藻サラダ 牛乳	**16** ご飯 田舎汁 かつおの甘酢あん 五目豆 牛乳	**17** ポークカレー くるみサラダ カルピスゼリー 牛乳	**18** ご飯 具だくさん味噌汁 野菜あんかけハンバーグ 切干大根のナムル 牛乳	**19** タコライス もずくスープ スパイシーポテトビーンズ 果物 牛乳
22 ご飯 ごま味噌汁 あじフライ れんこんのきんぴら 牛乳	**23** 中華丼 中華スープ 春雨サラダ 果物 牛乳	**24** ご飯 のり佃煮 きのこの味噌汁 飛竜頭 春雨炒め 牛乳	**25** えびピラフ コンソメスープ ころころサラダ プリン 牛乳	**26** 麦ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 バンサンスー 牛乳
29 ご飯 せん切り野菜スープ 豚肉のオニオンソース わかめサラダ 牛乳	**30** 麦ご飯 イタリアンスープ 白身魚のムニエルクリームソース アーモンドサラダ 牛乳	**31** Aご飯　Bロールパン 野菜スープ スコッチエッグ ほうれん草ソテー 果物 牛乳	＊ 5月の給食目標 ＊ 衛生に気を付けて食事をする	



＊　食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

5月	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
平均栄養価	895	33.5	28.2	382	3.5	404	0.70	0.69	57	7.3	3.2
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.0