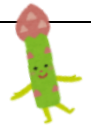
令和６年度

５月予定献立表

都立総合工科高校
定時制課程

月	火	水	木	金	予約締切
❁１日　八十八夜❁　【煎茶ごはん】【お茶の葉ちりめん】 茶摘みの歌で「夏も近づく八十八夜～♪」と歌われるように、晩春から初夏にかけての時期、立春の日から数えて八十八日目のことをさします。今年は５月１日にあたります。その年の春、はじめて摘み取ったお茶を「一番茶」や「新茶」といいますが、特に八十八夜に摘んだ新茶は、不老長寿や無病息災の縁起物とされています。給食では煎茶をいれてご飯を炊き、残った茶殻はふりかけにリメイクして、ご飯に添えます。 		1日✪八十八夜✪ 煎茶ごはん，お茶の葉ちりめん 豆腐の和風うま煮 キャベツの梅マヨ和え じゃが芋のごま味噌汁 抹茶風味のミルクわらびもち ｴﾈﾙｷﾞｰ 795 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 31.6 g 脂質 25.6 g	2日♪遠足♪ 	3日 憲法記念日 	4/19 (金)
6日 	7日✪端午の節句献立✪ 筍ご飯，鰹の竜田揚げ 春野菜の素揚げ添え 韮ともやしの酢味噌和え かき玉味噌汁 よもぎ白玉 ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 35.9 g 脂質 20.1 g	8日 チキンカレーライス ビーンズハニーマヨサラダ きのこのスープ 果物(柑橘類) ｴﾈﾙｷﾞｰ 846 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.5 g 脂質 25.3 g	9日 ごはん 回鍋肉(ﾎｲｺｰﾛｰ) バンサンスー 浅利とレタスの中華スープ 蒸しごまあん団子  ｴﾈﾙｷﾞｰ 881 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.0 g 脂質 30.3 g	10日 鰯の香味蒲焼き丼 ごぼうとｱｰﾓﾝﾄﾞのサラダ 呉汁 フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 822 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 30.2 g 脂質 28.4 g	4/26 (金)
13日 ふわとろ卵のオムハヤシ イタリアンサラダ 蕪のスープ 豆乳コーヒープリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 809 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.2 g 脂質 27.7 g	14日 ごはん 魚のごま味噌焼き じゃがマヨ炒め 野菜の白和え 若竹汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.1 g 脂質 23.3 g	15日 ごはん 肉じゃが 野菜の芥子酢和え 石狩鍋風汁 ヨーグルトポムポム ｴﾈﾙｷﾞｰ 871 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.9 g 脂質 29.8 g	16日 ねぎ塩豚丼 大豆の五目磯煮 アスパラとキャベツの味噌汁 人参と蜜柑のゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 795 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 32.0 g 脂質 25.8 g	17日 ごはん 魚の酢豚風 蒟蒻と海藻の青じそサラダ 豆苗の中華スープ 杏仁フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 777 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.5 g 脂質 20.6 g	5/1 (水)
20日 チキンライス 小魚のチーズフリッター レモン風味のコールスロー 豆と麦のスープ 果物(柑橘類) ｴﾈﾙｷﾞｰ 877 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 33.7 g 脂質 28.0 g	21日 ごはん 麻婆じゃがいも 豆腐のせ中華サラダ 鶏白湯風野菜スープ 果物(パイナップル) ｴﾈﾙｷﾞｰ 769 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 27.0 g 脂質 23.8 g	22日 ジョア(プレーン) カレーうどん 竹輪のごま天ぷら ひじきと大豆の和風サラダ 牛乳寒天黒蜜がけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 826 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.9 g 脂質 27.5 g	23日 ごはん 鯖と大根の味噌煮 じゃが芋の土佐酢和え 沢煮椀 りんごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 773 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.2 g 脂質 21.7 g	24日 ごはん 鶏と厚揚げのごまオイスター炒め 芥子ドレサラダ 帆立出汁の中華スープ ココナッツミルクプリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 830 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.7 g 脂質 31.7 g	5/10 (金)
27日 ごはん A:イカフライ　B:アジフライ こまツナサラダ 大根と油揚げの味噌汁 白いんげんの冷製しるこ ｴﾈﾙｷﾞｰ 828 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 33.6 g 脂質 21.2 g	28日 ポークハヤシライス キャベツとじゃこのサラダ 芋と豆のスープ 果物(メロン) ｴﾈﾙｷﾞｰ 807 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.2 g 脂質 26.3 g	29日 ごはん 鮭の変わりちゃんちゃん焼き こんにゃくの磯辺揚げ 野菜のアーモンド和え 豆腐と味噌の和風ポタージュ ｴﾈﾙｷﾞｰ 757 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.8 g 脂質 24.1 g	30日 ごはん ヤンニョムチキン 白滝のチャプチェ風 野菜のキムチ和え トックの卵スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 812 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.6 g 脂質 26.1 g	31日☆ｽﾍﾟｲﾝ料理☆ パエリア風ピラフ トルティージャ(ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ) グリーンサラダ ソパ・デ・アホ(にんにくｽｰﾌﾟ) サングリア風フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 770 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.5 g 脂質 25.1 g	5/17 (金)

※22日を除き牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。