

令和5年

5月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<p>ごはん みそ汁 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 小松菜のおひた 抹茶ババロア</p> <p>エネルギー：866kcal／蛋白質：38.7g／脂質：23.3g</p>	<p>手作り中華ちまき 春雨スープ いかの香味揚げ ツナとキャベツの和風サラダ</p> <p>エネルギー：848kcal／蛋白質：36.5g／脂質：26.4g</p>	<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>この週の 予約締切日は 4月21日(金)</p>				
<p>ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 ごまじゃこ大根サラダ 青のりポテト</p> <p>エネルギー：797kcal／蛋白質：36.5g／脂質：19.2g</p>	<p>大豆入りドライカレー きのこスープ ポテトサラダ フルーツ寒天</p> <p>エネルギー：843kcal／蛋白質：27.1g／脂質：29.4g</p>	<p>ごはん みそ汁 鯖のみそマヨ焼き 五目金平 小松菜の煮びたし</p> <p>エネルギー：825kcal／蛋白質：37.3g／脂質：33.5g</p>	<p>ツナコーントースト ポークビーンズ 海藻サラダ スパイシーポテト</p> <p>エネルギー：890kcal／蛋白質：41.0g／脂質：39.0g</p>	<p>たけのこごはん 吉野汁 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮 お浸し オレンジゼリー</p> <p>エネルギー：859kcal／蛋白質：40.7g／脂質：30.7g</p>	<p>この週の 予約締切日は 4月28日(金)</p>				
<p>鶏ごぼうピラフ コーンポタージュ フレンチサラダ ナポリタン</p> <p>エネルギー：837kcal／蛋白質：28.3g／脂質：24.6g</p>	<p>三色丼 みそ汁 ごまあえ フルーツ白玉</p> <p>エネルギー：804kcal／蛋白質：31.7g／脂質：20.8g</p>	<p>スパゲティクリームソース ジュリエンスープ コールスロー ジャガイモのチーズ焼き</p> <p>エネルギー：899kcal／蛋白質：39.8g／脂質：40.1g</p>	<p>深川めし みそ汁 ししゃもの磯辺揚げ ごま茹 おかかあえ・果物</p> <p>エネルギー：893kcal／蛋白質：38.8g／脂質：29.8g</p>	<p>ごまごはん けんちん汁 初がつおと大豆のみそがらめ なめ茸あえ 果物</p> <p>エネルギー：871kcal／蛋白質：38.4g／脂質：27.3g</p>	<p>この週の 予約締切日は 4月28日(金)</p>				
<p>家常豆腐丼 中華スープ 中華サラダ 豆乳ゼリー 黄桃ソースがけ</p> <p>エネルギー：824kcal／蛋白質：35.4g／脂質：26.5g</p>	<p>ごはん 呉汁 高野豆腐のはかた煮 じゃがいものバター醤油炒め フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー：814kcal／蛋白質：35.8g／脂質：26.4g</p>	<p>ごはん スープ 白身魚のムニエル 森のソース わかめサラダ じゃがいものバター醤油炒め 黒糖きなこアーモンド</p> <p>エネルギー：886kcal／蛋白質：38.8g／脂質：28.9g</p>	<p>五目寿司 すまし汁 小松菜のおひたし 切干大根の炒りに いちご蒸しケーキ</p> <p>エネルギー：875kcal／蛋白質：27.6g／脂質：24.0g</p>	<p>ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 卵とコーンのスープ パンサンスー</p> <p>エネルギー：877kcal／蛋白質：36.7g／脂質：30.1g</p>	<p>この週の 予約締切日は 5月12日(金)</p>				
<p>ごはん 中華スープ 青椒肉絲 にらチヂミ みそドレサラダ</p> <p>エネルギー：850kcal／蛋白質：35.4g／脂質：23.9g</p>	<p>ごはん きのこほうれん草のクリームシチュー コールスロー ガーリックポテト アップルゼリー</p> <p>エネルギー：844kcal／蛋白質：26.1g／脂質：26.9g</p>	<p>ごはん みそ汁 肉じゃがコロッケ チーズサラダ コーンソテー</p> <p>エネルギー：841kcal／蛋白質：27.5g／脂質：29.5g</p>			<p>この週の 予約締切日は 5月19日(金)</p>				

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。