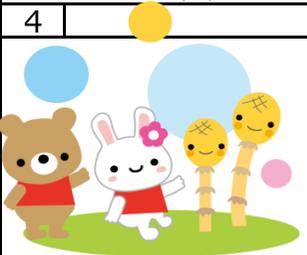
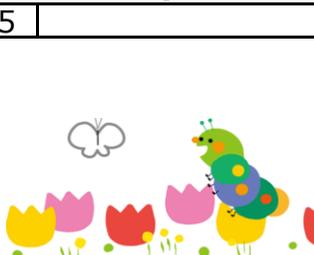


令和5年

4月予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月		火		水		木		金	
3		4		5		6	墨・蔵・三 始業式	7	入学式 墨・蔵なし
						赤飯 吉野汁 天ぷらの盛り合わせ おかかあえ 茶碗蒸し エネルギー：821kcal／蛋白質：36.7g／脂質：24.4g		五目寿司 呉汁 なめ茸あえ ごまこふき芋 あずき白玉 エネルギー：822kcal／蛋白質：29.8g／脂質：19.0g	この週の 予約締切日は 3月17日(金)
10		11		12		13		14	
カレーライス キャベツのスープ フレンチサラダ 果物 エネルギー：863kcal／蛋白質：26.4g／脂質：29.7g	ごはん 海苔の佃煮 みそ汁 肉じゃが煮 小松菜の煮びたし 果物 エネルギー：781kcal／蛋白質：34.3g／脂質：19.2g	ごはん ミルクスープ チキンソテーのバーベキューソース パンプキンサラダ 桃入り牛乳寒	ごはん みそ汁 高野豆腐のはかた煮 じゃがいものバター醤油炒め なめ茸あえ エネルギー：760kcal／蛋白質：32.9g／脂質：23.6g	麻婆豆腐丼 中華スープ にらチヂミ 野菜の和え物 エネルギー：890kcal／蛋白質：37.4g／脂質：25.3g	この週の 予約締切日は 3月17日(金)				
17		18		19		20		21	
ごはん みそ汁 千草焼き おひたし 切干大根の炒りに 黒蜜きなこ エネルギー：834kcal／蛋白質：30.2g／脂質：3.8g	バターライスのクリームソースかけ トマトスープ 海藻サラダ 果物 エネルギー：839kcal／蛋白質：30.2g／脂質：20.8g	ごはん 石狩汁 ふくさ卵 筑前煮 小松菜のレモンあえ カルピスゼリー エネルギー：789kcal／蛋白質：37.4g／脂質：21.5g	たけのこごはん 吉野汁 いかのかりん揚げ ひじきと大豆の炒め煮 酢みそあえ 果物 エネルギー：817kcal／蛋白質：36.4g／脂質：25.8g	ごはん のっぺい汁 鱈のごま味噌焼き 五目金平 キャベツの浅漬 みたらし団子 エネルギー：850kcal／蛋白質：35.4g／脂質：19.7g	この週の 予約締切日は 3月17日(金)				
24		25		26		27		28	
スパゲティミートソース ジュリエヌスープ ツナとキャベツの和風サラダ ジャガイモのチーズ焼き エネルギー：859kcal／蛋白質：39.5g／脂質：32.0g	中華風炊きおこわ パンサンスー ジャンボ餃子 果物 エネルギー：835kcal／蛋白質：29.8g／脂質：25.7g	ごはん みそ汁 さんが焼き 青のりポテト おかかあえ フルーツ白玉 エネルギー：813kcal／蛋白質：32.7g／脂質：30.4g	ツナピラフ ミネストローネ ししゃもフライ コールスロー じゃが芋焼き エネルギー：840kcal／蛋白質：32.7g／脂質：30.4g	ごはん みそ汁 キャベツメンチカツ アーモンドサラダ エネルギー：865kcal／蛋白質：33.4g／脂質：31.9g	この週の 予約締切日は 4月14日(金)				

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がありますが、牛乳は必ず付きます。