

令和8年



# 献立表

東京都立砂川高等学校

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	予約締切日
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	 <p>ジャンバラヤ ローストチキン キャロットサラダ クラムチャウダー 果物 ( 749 kcal / 35.6g )</p>	 <p>グリーンピースご飯 魚のマスタード焼き かぼちゃのそぼろ煮 呉汁 ( 745 kcal / 33.2g )</p>	<p>4/24 (金)</p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	予約締切日
 <p>あんかけ焼きそば フライドポテト わかめスープ ヨーグルト ( 790 kcal / 37.5g )</p>	 <p>きび入りご飯 鶏のつくね焼き かぼちゃとさつま芋サラダ みそ汁 ぶどうゼリー ( 826 kcal / 30.5g )</p>	 <p>ご飯 豚肉のスタミナ焼き 生揚げのみそ炒め なめこ汁 ( 844 kcal / 38.7g )</p>	 <p>山菜ご飯 ぎせい豆腐 しらたきの炒め物 みそ汁 抹茶ミルクゼリー ( 764 kcal / 31.1g )</p>	<p>熊本県郷土料理</p> <p>高菜ご飯 さばの文化干し お浸し 金平れんこん タイピーエン ( 784 kcal / 36.6g )</p>	<p>4/28 (火)</p>
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	予約締切日
 <p>麦ご飯 麻婆豆腐 大豆もやしのナムル トマトと卵のスープ さつま芋アーモンドかりんとろ ( 837 kcal / 33.2g )</p>	 <p>わかめご飯 ふくさ卵 茎わかめとツナ和え 豚汁 果物 ( 736 kcal / 31.3g )</p>	 <p>ご飯 魚の煮つけ 鶏肉とカシューナッツ炒め みそ汁 りんごゼリー 788 kcal / 37.0g</p>	 <p>チリコンカンライス ブロッコリーサラダ 卵スープ 果物 ( 757 kcal / 33.7g ) 砂18:00</p>	 <p>ご飯 鶏肉のから揚げ 切干と昆布のピリ辛炒め ほうとう汁 ( 749 kcal / 30.3g ) 砂18:00</p>	<p>5/8 (金)</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	予約締切日
 <p>親子丼 ししゃものから揚げ 煮びたし みそ汁 ( 788 kcal / 37.7g ) 砂18:00</p>	 <p>ドライカレー 海藻サラダ 野菜スープ カフェオレゼリー ( 814 kcal / 29.0g ) 砂18:00</p>	 <p>ご飯 肉豆腐 くるみ和え みそ汁 フルーツ白玉 ( 857 kcal / 32.2g )</p>	 <p>ピラフ タンドリーチキン 鉄骨サラダ クリームスープ 果物 ( 832 kcal / 37.8g )</p>	 <p>ご飯・人参ふりかけ 魚の甘辛ソースかけ 粉吹き芋 こんにゃくごま酢和え すまし汁 ( 786 kcal / 38.5g )</p>	<p>5/15 (金)</p>

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 \* 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)