

令和7年



献立表

東京都立砂川高等学校

			1 (木)	2 (金)	予約締切日
			給食なし 	オンライン学習 	4/18 (金)
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	予約締切日
こどもの日 	振替休日 	 ピラフ タンドリーチキン 枝豆サラダ ポトフ 果物 (780 kcal / 35.5 g)	 麦ごはん ホイコーロー ナムル 中華風卵スープ さつまいものかりんとう (879 kcal / 30.0 g)	 ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 くるみあえ みそ汁 (729 kcal / 31.5 g)	4/18 (金)
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	予約締切日
 ごはん ししゃもの南蛮漬け 炒り煮 ごま汁 (743 kcal / 29.1 g)	 鶏の照り焼き丼 キャベツとじゃこのおひたし 豚汁 果物 (787 kcal / 38.8 g)	 ごはん 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのバター焼き 野菜のみそ炒め すまし汁 (771 kcal / 29.5 g)	 ドライカレー 茎わかめとツナのサラダ たまごスープ カフェオレゼリー (851 kcal / 33.0 g)	 ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き にびたし 塩肉じゃが みそ汁 (762 kcal / 31.7 g)	4/30 (水)
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	予約締切日
 ごはん 野菜の肉巻き こふき芋 切干と昆布のピリ辛炒め みそ汁 (725 kcal / 30.1 g)	 ロールパン 魚のホワイトソースがけ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 果物 (692 kcal / 32.9 g)	 ごはん しょうが焼き ポテトサラダ なめこ汁 (799 kcal / 32.0 g) 砂18:00	 ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜とえびの煮物 みそ汁 (766 kcal / 32.7 g) 砂18:00	 麦ごはん 家常豆腐 海藻サラダ 青菜とコーンのスープ (760 kcal / 34.8 g) 砂18:00	5/9 (金)
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	予約締切日
 ごはん 魚のカシューナッツ炒め きゅうりのピリ辛あえ トマトと卵の中華スープ (780 kcal / 32.0 g) 砂18:00	 あんかけやきそば 青のりポテト わかめスープ フルーツ白玉 (878 kcal / 36.5 g)	 グリーンピースごはん あじフライ ごぼうの甘辛いため みそ汁 (886 kcal / 40.0 g)	 高野豆腐の卵とじ丼 大根とじゃこの和風サラダ みそ汁 蒸しパン (886 kcal / 37.0 g)	 麦ごはん イタリアンハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ (854 kcal / 30.5 g)	5/16 (金)

★ 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)