

2026年 5月

5月

こんだてひょう

都立豊島高等学校

月	火	水	木	金	備考
				1日	
			スマートフォン 	しょうが飯 <span style="float: right;">豊島 18:10</span> ししゃもの緑茶揚げ 鉄骨ごまマヨサラダ 梅味噌あえ みそ汁(しめじ・ワコ)	この週の 予約締切日は  4月16日(木)
				I科 - 832 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 33 g 食塩相当量 3.4 g	
4日	5日	6日	7日	8日	
みどりの日	こどもの日	振替休日	春のかきあげうどん わさび和え サイダーゼリー	ターメリックライス&リンゴカツ トマトとツナのサラダ ハザツ双スプ 果物(グレープフルーツ) ショア	この週の 予約締切日は  4月16日(木)  ※ご注意ください
			I科 - 763 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.7 g	I科 - 741 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g	
11日	12日	13日	14日	15日	
ご飯 鶏肉のカボナータソース ポテトの明太マヨ焼き いんげん豆のスープ 果物(キウイフルーツ)	焼き豚チャーハン ひじきと春雨の中華サラダ わかたけスープ アセロラゼリー	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 大豆と小魚の甘辛揚げ トマトの酢の物 すまし汁(マイタケ・みつば)	ご飯 デミグラスハンバーグ コーンのサラダ 春キャベツの豆乳チャウダー 果物(河内晩柑)	あおさとしらすのご飯 いかのチリソース きくらげと豆腐の酸辣湯 ヨーグルトあえ	この週の 予約締切日は  4月30日(木)
I科 - 894 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.1 g	I科 - 677 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.8 g	I科 - 749 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.7 g	I科 - 893 kcal たんぱく質 37 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.8 g	I科 - 773 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g	
18日	19日	20日	21日	22日	
ビビンバ丼 海鮮チヂミ みそチゲスープ 果物(パイナップル)	雑穀ご飯 揚げだし豆腐 春野菜あんかけ 五目塩きんぴら ほうれん草とえのきの海苔和え みそ汁(なめこ・油揚げ)	バターチキンカレー カラフルビーンズサラダ キャベツと玉葱のスープ フルーツポンチ	麦ごはん <span style="float: right;">豊島 18:00</span> あじのおろしソース 芋煮 おかひじきのからし和え かき玉汁	中華焼きそば <span style="float: right;">豊島 18:00</span> ひじきのアーモンド和え 中華コーンスープ 果物(びわ)	この週の 予約締切日は  5月7日(木)
I科 - 871 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g	I科 - 826 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g	I科 - 889 kcal たんぱく質 29 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.8 g	I科 - 699 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g	I科 - 731 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.4 g	
25日	26日	27日	28日	29日	
ご飯 <span style="float: right;">豊島 18:00</span> 鶏肉のギューギュー焼き 切干大根のデリ風サラダ あさりのトマトスープ 果物(さくらんぼ)	きびご飯 <span style="float: right;">豊島 18:00</span> かじきのつつみ揚げ きのこおろし 無限ピーマン 春野菜の豚汁	三色丼 甘酢漬け 打ち豆汁 果物(スイカ)	パエリア風ライス スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ 具だくさんツリツリスプ ショア	グリーンピースご飯 厚揚げの大葉みそチヂミ 焼き こんにゃくの煮物 沢煮椀 果物(冷凍みかん)	この週の 予約締切日は  5月14日(木)
I科 - 746 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g	I科 - 732 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g	I科 - 801 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g	I科 - 810 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.5 g	I科 - 886 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.7 g	

※牛乳は8日、28日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。