

[ 4 月 献 立 表 ]

月	火	水	木	金
				<b>10日 給食ガイダンス</b> カレーライス 牛乳 白身魚フライタルタル ブロッコリーかつお和え キャベツウインナーソテー 
				<b>1</b> エネルギー 887 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 2.9 g
13日 1年診断テスト (~15日)	14日 生徒会ガイダンス	15日 内科検診 (2年生1限、1年生2限)	16日 健康診断	17日 防災 (避難) 訓練
ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 切干大根煮付け 卵焼き 春野菜かつお和え, 野菜スープ 	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ スパゲティソーテー ジャガイモとコーンのサラダ いんげんピーナッツ和え, ポイル野菜, 味噌汁玉葱 	ご飯麺セット 牛乳 きつねうどん 串かつ 竹の子の土佐煮 ポイルエッグ, やみつきもやし 	ご飯 牛乳 鮭の漬け焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草の卵とじ ひじき煮, 味噌汁 (麩) 	ご飯 牛乳 トンカツ ごぼうサラダ 新じゃがいもの煮つけ ポイル野菜 (キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー) 
エネルギー 889 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 887 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 926 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 2.2 g
20日 平常授業開始	21日	22日	23日	24日
ご飯 牛乳 チキン南蛮 若布とじゃこの酢の物 南京煮付け レンコンきんぴら, ポイル野菜, 味噌汁 (麩) 	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ミニオムレツ ほうれん草胡麻和え 野菜豆, 味噌汁 	卵丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根そぼろ煮 白菜かつお和え 味噌汁 (油揚げ) 	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 野菜玉子炒め かぼちゃとさつま芋いとこ煮 春雨中華サラダ, ワカメスープ 	<b>遠足</b>
エネルギー 939 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 906 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 921 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.7 g	
27日	28日	29日	30日	
唐マヨ丼 牛乳 さつま芋レモン煮 いんげんピーナッツ和え 豆腐のスープ 	山菜ピラフ 牛乳 いかフライ ポテトサラダ ほうれん草かつお和え 五目スープ 	<b>昭和の日</b>	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ニラもやし炒め 蒸しシューマイ 大学芋, 中華スープ 	
エネルギー 906 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 932 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 4.3 g		エネルギー 876 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.9 g	