

令和6年6月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ご飯 鶏の柚子胡椒焼き ゴマ和え 大豆の磯煮 味噌汁 735kcal/34.5g/3.5g 10	ココア揚げパン ポトフ 大根の葱ドレッシングがけ メロン 744kcal/29.7g/3.7g 11	梅ご飯 サワラの山椒焼き 五目きんぴら 辛子和え 味噌汁 688kcal/33.9g/4.0g 12	麦ご飯 ハンバーグ チーズソース ズッキーニの炒め物 イタリアンサラダ コンソメスープ 820kcal/35.1g/3.1g 13	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め ゴマ酢和え 味噌汁 789kcal/34.4g/3.6g 14
しらすご飯 豆腐の中華煮 野菜のピリ辛和え 春雨スープ 747kcal/38.8g/3.5g 17	枝豆ご飯 サバのおろしがけ 野菜炒め 酢味噌和え すまし汁 810kcal/33.1g/3.2g 18	焼きうどん しそドレッシングサラダ 味噌汁 フルーツポンチ 715kcal/28.6g/4.2g 19	カレーピラフ きのこサラダ ベジタブルチャウダー 772kcal/25.6g/3.3g 20	麦ご飯 豚肉の香味醤油焼き キャベツのゴマ和え ジャガイモの土佐煮 味噌汁 822kcal/35.9g/3.2g 21
麦ご飯 サケの味噌マヨチーズ焼き アスパラガスのソテー 磯和え 和風かき玉汁 722kcal/36.6g/2.8g 24	ご飯 麻婆茄子 中華風五目浸し わんたんスープ 798kcal/36.7g/3.3g 25	豚丼 和風サラダ 味噌汁 804kcal/34.4g/3.7g 26	ぶどうパン エビとニラの卵焼き キャベツのにんにく炒め 野菜の和え物 ベーコンとジャガイモのスープ 663kcal/35.0g/4.3g 27	ひじきご飯 白身魚のピリ辛焼き おひたし こんにゃくと薩摩揚げの甘辛煮 味噌汁 677kcal/33.6g/4.2g 28
冷やし中華 厚揚げのそぼろ煮 たけのこスープ 845kcal/41.6g/4.4g	ご飯 豆腐のつくね焼き はりはり漬け なすとこんにゃくのピリ辛炒め 味噌汁 705kcal/29.0g/3.2g	キーマカレー コーンサラダ コンソメスープ 763kcal/28.7g/3.1g	麦ご飯 アジフライ 野菜炒め ジャコサラダ 味噌汁 861kcal/37.5g/3.5g	ゆかりご飯 筑前煮 酢の物 味噌汁 754kcal/32.3g/4.0g
今月の平均栄養量 エネルギー 762kcal たんぱく質 33.8g 塩分 3.6g です。 ※他に牛乳が毎回付きます	6/4~6/10 は ぐち 歯と口の けん こう しゅう かん 健康週間 6月3日(月)~7日(金)の予約締切日は 足立高校:5月27日(月) 小台橋高校:5月24日(金)となります。 予約をした日は、ぜひ給食を食べてくださいね♪ は た 歯によい食べもの			

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー/たんぱく質/塩分」です。
 ※飲用牛乳は毎日付きます。