

令和7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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
麦ご飯 豚肉の味噌漬け焼き キャベツとジャコの塩炒め 酢の物 すまし汁 745kcal/33.5g/2.9g	なすとズッキーニのミートソース シーザーサラダ 卵と冬瓜のスープ 813kcal/34.0g/3.2g	とうもろこしご飯 イワシのさんが焼き ひじきのきんぴら 和風サラダ 味噌汁 717kcal/32.8g/3.3g	焼き豚チャーハン 小松菜の中華和え きのこ大根のスープ メロン 762kcal/32.6g/3.7g	なめたけご飯 豆腐ナゲット はりはり漬け なすの煮びたし 味噌汁 824kcal/33.3g/3.9g
9	10	11	12	13
フレンチトースト ポトフ マカロニサラダ フルーツポンチ 830kcal/32.2g/3.6g	麦ご飯 サワラの和風マヨネーズ焼き おひたし しめじと葱の炒め物 味噌汁 733kcal/31.4g/3.0g	ご飯 エビフライ 梅とツナの Pasta アーモンドサラダ 味噌汁 897kcal/34.6g/3.1g	カレーライス 大根の粒マスタード和え 野菜スープ 829kcal/31.9g/3.3g	そぼろ丼 野菜のおろし和え 味噌汁 さくらんぼ 795kcal/36.0g/3.4g
16	17	18	19	20
こぎつねご飯 サバのバター醤油焼き ゴマ味噌きんぴら 辛子酢和え アーサー汁 743kcal/34.2g/3.9g	ご飯 豚肉のスタミナ炒め もやしのピリ辛和え 味噌汁 796kcal/35.2g/3.6g	ジャーチャー麺 チョレギサラダ 青梗菜と卵のスープ マンゴープリン 775kcal/37.2g/3.9g	キャロットライス 鶏肉のクリームソースかけ カレー風味の粉ふき芋 ラタトゥイユ きのこスープ 793kcal/33.3g/3.4g	麦ご飯 アジの南蛮漬け ビーフンの炒め物 ねばねば和え 味噌汁 755kcal/30.4g/3.7g
23	24	25	26	27
麦ご飯 鶏の唐揚げ 人参シリシリ じゃこサラダ 味噌汁 881kcal/37.4g/3.1g	麻婆豆腐丼 コールスローサラダ 四宝湯 すいか 861kcal/37.6g/3.1g	枝豆ご飯 豚肉と野菜のすき焼き風煮 こんにゃくサラダ 味噌汁 781kcal/37.5g/4.2g	ロールパン 白身魚のトマトソースかけ 野菜炒め かぼちゃサラダ ベジタブルチャウダー 714kcal/33.4g/3.5g	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ゴマ和え 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 756kcal/33.5g/3.0g
30	6月2日(月)～6日(金)の予約締切日は5月23日(金)です。 締切日の詳細は「学校給食予約システム」の「お知らせ」でも 確認できますのでご活用ください。 予約をしている日は、給食を食べに食堂へ来てください。			今月の平均栄養素量 エネルギー 792kcal たんぱく質 33.7g 塩分 3.4g です。 ※他に牛乳が毎回付きます
カレーピラフ ジャガイモのハニーサラダ イタリアンスープ 紅茶ゼリー 826kcal/25.4g/3.1g				

※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。