



6月の献立表



令和5年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
<p>もうすぐ梅雨の時期がやってきます。食中毒菌が発生しやすくなる時期です。給食の前の手洗いもしっかり行いましょう。さて、今月の給食目標は『しっかり噛んで食べよう』です。よく噛むことで体に良いことがたくさんあります。今月の給食は、ゆっくりとよく噛むことを意識して食べましょう。</p>			<p>1 ごはん ブルコギ チョレギサラダ わかめスープ</p>	<p>2 ごはん 魚と野菜の味噌炒め かみかみ和え かきたま汁 果物</p>	5月19日 (金)
<p>5 ポークカレー フレンチサラダ 果物</p>	<p>6 ごはん ぎせい豆腐 じゃこサラダ みそ汁</p>	<p>7ハワイメニュー ごはん モチコチキン ロミロミサラダ サイミン風スープ</p>	<p>8 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 青菜ともやしのゴマ和え かんも汁 デザート</p>	<p>9入梅メニュー 梅じゃこごはん イワシのフライ ねぎサラダ すまし汁</p>	5月26日 (金)
<p>12北海道郷土料理 豚丼 磯辺和え 三平汁 デザート</p>	<p>13 チリコンカンサンド 揚げパン キャベツサラダ クリームシチュー</p>	<p>14 ごはん じゃがいもと鶏のゴマ煮 糸寒天とキュウリのサラダ なめこ汁</p>	<p>15 ごはん 魚のガーリックトマト煮 マカロニのカレー炒め 大根スープ</p>	<p>16 ごはん 肉団子と野菜の甘酢ソース ピリ辛和え みそ汁</p>	6月2日 (金)
<p>19 ごはん 回鍋肉 ザーサイスープ 果物</p>	<p>20 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ もやしとしめじの含め煮 田舎汁</p>	<p>21セレクトメニュー 鶏ごぼうごはん A 魚の梅みそ焼き B 魚のごまみそ焼き からし和え デザート</p>	<p>22 ごはん 生揚げの中華煮 せんぎりポテトサラダ オニオンスープ</p>	<p>23 切干大根ごはん ツナ入り卵焼き 青菜のガーリック炒め みそ汁</p>	6月9日 (金)
<p>26 チンジャオロース丼 豆入りサラダ 春雨スープ 果物</p>	<p>27 わかめご飯 ししゃものから揚げ いんげんのサラダ すまし汁</p>	<p>28 ごはん 魚のねぎソース ごま酢あえ みそ汁</p>	<p>29 ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのごま和え 切干大根のスープ</p>	<p>30 ジャージャー麺 豆乳汁 デザート</p>	6月16日 (金)

*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です。
 *事前に給食を欠食することが分かっている時には、パソコン画面の「×(欠食)」をタッチして入力してください。
 *食材納入の都合により、献立を変更することがございます。ご了承ください。
 *果物は旬のものを使用します。
 *牛乳は毎日つきます。

6月の平均栄養価	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
	728	32.4	24.9	378	3.2	0.48	0.62	40	6.8	3.0
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	35	6.5	3.0