



令和4年度 6月予定献立表



都立葛西南高等学校

月	火	水	木	金
<p>6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です じょうぶな歯やあごの発育のためには、よく噛むことです。 よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、 食べ過ぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。 食後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。</p>		1	2	3
		ごはん みそ汁 鶏肉のチーズ焼 グラッセ 粉吹芋 フレンチサラダ 843Kcal 蛋白質 36.9g	体育祭予行 17:30～ チキンライス ツナサラダ コーンチャウダー 896Kcal 蛋白質 29.0g	体育祭 17:30～ かきたまうどん いそべ揚げ 梅肉あえ 713Kcal 蛋白質 38.3g
6	7	8	9	10
ごはん すまし汁 鶏肉のみそ漬焼 おかかあえ じゃが芋の煮もの 719Kcal 蛋白質 32.6g	炒飯 焼売 春雨スープ くだもの 794Kcal 蛋白質 30.9g	ロールパン 茄子とじゃが芋の ミートソースグラタン サラダ デザート 772Kcal 蛋白質 32.7g	ごはん 揚げ出し豆腐 千草あえ みそ汁 679cal 蛋白質 26.1g	ごはん 魚のマヨネーズ焼 こんにゃくと竹輪の煮もの みそ汁 737Kcal 蛋白質 29.8g
13	14	15	16	17
ごはん 鯖の香草パン粉焼 ジャーマンポテト みそ汁 770Kcal 蛋白質 36.6g	ごはん みそ汁 南瓜のコロッケ 青菜ソテー グリーンサラダ 745Kcal 蛋白質 25.4g	ごはん 豚肉の生姜焼 ポテトサラダ みそ汁 770Kcal 蛋白質 31.7g	五目焼きそば ワカメスープ 杏仁豆腐 846Kcal 蛋白質 34.6g	三色丼 なべしぎ みそ汁 くだもの 746Kcal 蛋白質 34.3g
20	21	22	23	24
ごはん 豚カツ ひじきの煮もの みそ汁 799Kcal 蛋白質 36.2g	たきこみごはん 五目卵焼 おろしあえ みそ汁 732Kcal 蛋白質 33.2g	ごはん 麻婆茄子 トマトと胡瓜のサラダ 春雨スープ 639Kcal 蛋白質 24.4g	ごはん 魚の塩焼 根菜の煮もの みそ汁 612Kcal 蛋白質 32.7g	ごはん みそ汁 チキンピカタ マッシュポテト かぶのサラダ 753Kcal 蛋白質 34.1g
27	28	29	30	
ごはん 青椒肉絲 凉拌きゅうり 中華スープ 663Kcal 蛋白質 26.3g	冷やしうどん 手作りさつま揚げ 酢のもの くだもの 812Kcal 蛋白質 44.7g	シーフードカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト 748Kcal 蛋白質 26.6g	ごはん 鶏肉の粒マスタード焼 チャンプルー みそ汁 700Kcal 蛋白質 32.1g	

☆ 牛乳は毎日つきます。 果物は旬のものを提供します。 ☆ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

