



6月 給食予定献立表

令和6年度

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月	火	水	木	金	予約期日
3日	4日	5日	6日	7日	
オイスター丼 こんにゃくサラダ 豆腐のスープ 果物 牛乳	玄米ミックスご飯 ししゃもの青海苔フライ カミカミサラダ かきたま汁 牛乳 ～歯と口の健康週間～	カレーうどん 芋と野菜のソテー かに海藻サラダ わかば蒸しパン 牛乳	ジャンバラヤ ひじきのマヨサラダ 野菜カレースープ ミルクゼリー 牛乳	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ゆかり和え ナッツ和え みそ汁 牛乳	 5月24日 (金)
756 24.4 kcal g	784 37 kcal g	777 34.1 kcal g	766 24.5 kcal g	757 34.1 kcal g	
10日	11日	12日	13日	14日	
いわしの蒲焼き丼 梅おかかあえ みそ汁 あじさいゼリー 牛乳 ～入梅～	麦ご飯 いかのチリソースがけ わかめとツナの和え物 ビーフンスープ 果物 牛乳	五目チャーハン 枝豆サラダ ワンタンスープ オレンジゼリー 牛乳	麦ご飯 【A】 照り焼きハンバーグ 【B】 鶏の唐揚げ 和風サラダ みそ汁 牛乳	ツナコーンサンド 青菜と卵のソテー ポークビーンズ ヨーグルト和え 牛乳	 5月31日 (金)
752 31.3 kcal g	751 32.4 kcal g	778 29.5 kcal g	761/798 34.2/35.8 kcal g	846 35.3 kcal g	
17日	18日	19日	20日	21日	
パエリア ポテトサラダ ジュリエヌスープ カフェオレゼリー 牛乳	ご飯 海苔の佃煮 切干大根の卵焼き 冬瓜とがんもの煮物 沢煮碗 牛乳	麦ご飯 鯖のおろしだれ ポテト金平 みそ汁 果物 牛乳	麦ご飯 家常豆腐 ごまドレサラダ 中華風コンスープ 果物 牛乳	クファージュシー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 パインゼリー 牛乳 ～沖縄慰霊の日～	6月7日 (金)
773 31.0 kcal g	749 33.8 kcal g	844 33.2 kcal g	822 33.5 kcal g	735 34 kcal g	
24日	25日	26日	27日	29日	
夏野菜のトマト スパゲティ ビーンズサラダ 豆乳スープ フルーツ和え 牛乳	わかめご飯 魚のカレー焼き 磯辺サラダ たぬぎ汁 カップヨーグルト 牛乳	麦ご飯 トマト肉じゃが じゃこ入り和風サラダ なめこ汁 牛乳	チンジャオロース丼 きゅうりの華風和え 卵とトマトのスープ 果物 牛乳	かき揚げ丼 (夏越ごはん) 干草和え 冬瓜のすまし汁 水無月 牛乳 ～夏越の祓～	6月14日 (金)
802 33.4 kcal g	752 36.8 kcal g	732 29.4 kcal g	727 29.8 kcal g	838 25.4 kcal g	

都合により献立内容および使用食材の変更が生じる場合があります。



＜今月の給食目標＞ 歯と口の健康について考えよう



～6月30日 夏越の祓（なごしのはらえ）とは？～

一年のちょうど半分が過ぎたこの日に、半年間の穢れや厄を落とし、残り半年を健康に過ごすための行事です。京都では昔から、水無月（みなづき）と呼ばれる伝統的な和菓子を食べられています。ういろうの上に鬼や邪気を払う「あずき」がのった三角形のお菓子で、この形は割ったばかりの氷を表しています。みなさんも水無月を食べて厄落とし！元気にこれからの季節を迎えられますように。