



令和7年度



6月 給食予定献立表



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
2日	3日	4日	5日	6日	
牛乳 ご飯 タンドリーチキン マッシュポテト ナッツ和え 野菜スープ	牛乳 天津飯 ごまだれサラダ 春雨スープ 桃ゼリー	牛乳 じゃこご飯 ししゃもフライ するめサラダ みそ汁 ～歯と口の健康週間～	牛乳 ツナサンド 青菜と卵のソテー ポークビーンズ ヨーグルトゼリー	牛乳 わかめご飯 魚のポテトサラダ焼き ごま酢和え さつま汁 果物	注意 5月23日 (金)
752 32.1 kcal g	742 28.0 kcal g	734 37.4 kcal g	829 37.0 kcal g	750 36.6 kcal g	
9日	10日	11日	12日	13日	
牛乳 ジャンバラヤ パリパリサラダ とうもろこしスープ ミルクプリン	牛乳 ご飯 鶏肉のつくね焼き あおのりポテト 根菜のごまマヨネーズ すまし汁	牛乳 いわしの蒲焼丼 梅おかか和え みそ汁 あじさいゼリー ～入梅～	牛乳 オイスター丼 春雨サラダ 芋ときのこのスープ 果物	牛乳 ご飯 いかチリ わかめのツナの和え物 中華スープ	注意 5月30日 (金)
777 25.0 kcal g	758 32.4 kcal g	758 31.4 kcal g	745 25.7 kcal g	753 33.7 kcal g	
16日	17日	18日	19日	20日	
牛乳 あんかけチャーハン 中華風野菜 豆腐とわかめのスープ 果物	牛乳 わかめご飯 海老とにらの卵焼き じゃがいものきんぴら みそ汁 果物	牛乳 豆腐の中華丼 切干大根の中華サラダ サンラータン フルーツヨーグルトクリーム	牛乳 ミルクパン ジャム ポテトのミートグラタン カレー風味サラダ 南瓜のポタージュ	牛乳 ツナのカレーピラフ めか玉スープ 枝豆サラダ バナナケーキ	6月6日 (金)
706 23.9 kcal g	747 33.4 kcal g	803 34.5 kcal g	805 32.3 kcal g	805 23.6 kcal g	
23日	24日	25日	26日	27日	
牛乳 クファージュシー チャンプルー もずくみそ汁 パイナップルゼリー ～沖縄慰霊の日～	牛乳 ご飯 麻婆ナス豆腐 ナムル 中華スープ	牛乳 ご飯 いかフライ 海苔和え みそ汁	牛乳 夏野菜トマトスパゲティ ツナ入りビーンズサラダ 豆乳のスープ キャラメルポテト	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	6月13日 (金)
739 33.3 kcal g	755 32.6 kcal g	718 32.8 kcal g	782 33.8 kcal g	756 29.5 kcal g	
30日	《今月の給食目標》 歯と口の健康について考えよう 6月4日～10日 歯と口の健康習慣 6月4日は(む・し)にちなんで「虫歯予防デー」、その1週間は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べて歯磨きも忘れずに！ 6月23日 沖縄慰霊の日 1945(昭和20)年6月23日、太平洋戦争の沖縄県での地上戦が終わった日です。 6月30日 夏越の祓(なごしのはらえ) 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伝統行事です。 夏越ご飯は雑穀米に、茅の輪に見立てたかき揚げがのった丼です、水無月(みなづき)はうしろの上に小豆がのった三角形のお菓子で、小豆の赤色には鬼や邪気を払う力があるといわれています。				注意 6月20日 (金)
牛乳 夏越ご飯(かき揚げ丼) 千草和え 冬瓜のすまし汁 水無月風デザート ～夏越の祓～					
820 26.6 kcal g					
【栄養摂取基準】 今月平均					
エネルギー(kcal)	840				
たんぱく質(g)	33.6				
脂質(g)	25.2				