



令和8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
1日	2日	3日	4日	5日	注意 5月22日 (金)
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 747 kcal 31.7 g	牛乳 天津飯 ごまだれサラダ 春雨スープ 桃ゼリー 715 kcal 28.2 g	牛乳 ご飯 ししゃもフライ するめサラダ みそ汁 果物 831 kcal 40 g	牛乳 ツナコーントースト ほうれん草のソテー ポークビーンズ 果物 826 kcal 35.6 g	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 772 kcal 40.8 g	
8日	9日	10日	11日	12日	注意 5月29日 (金)
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 786 kcal 30.4 g	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 845 kcal 40.3 g	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～ 836 kcal 31.9 g	牛乳 オイスター丼 春雨サラダ 芋ときのこのスープ 果物 781 kcal 26.7 g	牛乳 ご飯 いかチリ わかめのツナの和え物 中華スープ 788 kcal 30.8 g	
15日	16日	17日	18日	19日	6月5日 (金)
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 700 kcal 24.8 g	牛乳 しらすご飯 海老とにらの卵焼き じゃがいものきんぴら みそ汁 果物 762 kcal 35.6 g	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 780 kcal 34.9 g	牛乳 ミルクパン ジャム ポテトのミートグラタン アーモンドサラダ 南瓜のポターージュ 864 kcal 32.6 g	牛乳 ご飯 魚のおろしがけ ピリ辛ツナサラダ はんぺんスープ 782 kcal 32.2 g	
22日	23日	24日	25日	26日	6月12日 (金)
牛乳 ご飯 麻婆ナス豆腐 ナムル 中華スープ 740 kcal 25.9 g	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～ 723 kcal 33.5 g	牛乳 ご飯 いかフライ 海苔和え みそ汁 726 kcal 37.5 g	牛乳 夏野菜トマトスパゲティ ツナ入りビーンズサラダ 豆乳スープ キャロットケーキ 857 kcal 37.6 g	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 729 kcal 28.4 g	
29日	30日	《今月の給食目標》 歯と口の健康について考え 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)はういろうの上の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 19日 (金)
牛乳 カレーピラフ かにかまヨササラダ めか玉スープ キャラメルポテト 850 kcal 24.2 g	牛乳 夏越ご飯(かき揚げ丼) 干草和え 冬瓜のすまし汁 水無月風デザート ～夏越の祓～ 845 kcal 29.5 g	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。
【栄養摂取基準】	今月平均				
エネルギー(kcal)	840	785			
たんぱく質(g)	33.6	32.4			
脂質(g)	25.2	27.9			