



平成28年度

6月 献立

都立小山台高等学校



E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 食塩相当量(g)

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ご飯 ポテトコロッケ ひじきのサラダ 豚肉と白菜の具たくさん汁 グレープゼリー E:857 P:31.3 F:20.6 食塩:3.5	ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンだれ 高野豆腐と玉葱のゴマ炒め 野菜のポン酢和え 大根と油揚げの味噌汁 E:794 P:38.5 F:26.7 食塩:3.3	ポークビーンズご飯 ツナサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト E:862 P:32.2 F:23.2 食塩:2.8
6	7	8	9	10
ご飯 豚肉ともやしの香味炒め 春雨サラダ ワンタン風スープ フルーツ E:764 P:26.3 F:26.1 食塩:2.9	ご飯 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 ワカメと胡瓜の酢の物 のっぺい汁 E:784 P:26.3 F:26.1 食塩:3.6	ガッパオご飯 トムヤムクン風スープ ヤム・ウン・セン(タイ風春雨サラダ) ウンカーフェー(タイ風コーヒーゼリー) E:772 P:38.7 F:18.1 食塩:2.4	ご飯 白菜と海老の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ 煮卵 ビーフンスープ E:757 P:29.4 F:23.6 食塩:4	ワカメご飯 松風焼き ひじきと大豆の炒り煮 むらくも汁 フルーツ E:801 P:39.9 F:22.9 食塩:4.3
13	14	15	16	17
ご飯 常家豆腐(チアチャントウフ) 茹で野菜のごま酢かけ 白菜と春雨のスープ フルーツ E:794 P:30.5 F:25.5 食塩:3.3	鶏と豆のカレーライス 大根サラダ オニオンスープ オレンジ寒天 E:863 P:29.6 F:19.0 食塩:3.3	ご飯 鯉ごま味噌からめ 野菜のおひたし けんちん汁 きな粉プリン E:893 P:44.8 F:24.6 食塩:3.8	ご飯 チーズインチキンカツ ポテトサラダ ミネストローネスープ フルーツ E:888 P:34.0 F:31.7 食塩:3.8	ご飯 イカの辛味炒め ワカメと胡瓜の中華風和え 高野豆腐の煮物 卵とトマトの中華スープ E:820 P:36.3 F:27.0 食塩:3.2
20	21	22	23	24
ご飯 豚肉のショウガ焼き 海藻サラダ 根菜汁 ごまミルクプリン E:874 P:37.0 F:30.6 食塩:3.3	キャベツとじゃこの炒飯 肉団子のもち米蒸し 白菜の甘酢漬け エノキと卵の酸辣湯風スープ E:800 P:31.8 F:27.6 食塩:4.1	ご飯 鮭のマスタードソテー 切干大根のトマト煮 キャベツとシメジのスープ フルーツ E:806 P:34.8 F:23.3 食塩:3.1	ご飯 肉団子と白菜の煮込み 人参とクラゲの中華サラダ キャベツの味噌炒め きのこワカメの卵スープ E:762 P:29.7 F:28.0 食塩:3.6	ご飯 五目いり豆腐 キャベツと胡瓜の浅漬け ひじきの炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 E:798 P:35.1 F:25.2 食塩:3.8
27	28	29	30	
ハヤシライス 野菜のくるみみえ キャベツときのこのスープ 牛乳寒 E:799 P:28.5 F:24.1 食塩:3.0	ご飯 白身魚の清蒸魚 かむかむサラダ キャベツとわかめのスープ 豆腐花(トウファー) E:817 P:36.4 F:21.9 食塩:3.5	ご飯 鶏肉のつくね焼き コンニャクの甘味噌煮 モヤシのゴマあえ きのこのかき玉汁 E:756 P:36.7 F:19.2 食塩:4.1	ご飯 麻婆豆腐 大豆モヤシと青菜のナムル ワカメと卵のスープ 牛乳寒 E:811 P:34.0 F:28.7 食塩:3.4	

牛乳は毎食^{ぎゅうにゅう}つきます。食材^{まいしよく}の都合^{しよくがい}によりやむを得ず^{つごう}献立^えを変更^{こんだて}することがあります。

給食^{きゅうしょく}は予約^{よやく}なしでは食べられ^たません。期日^{きじつ}内に忘れ^{ない}ずに予約^{わす}しましょう。