

令和4年度
6月献立表

都立松原高等学校

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
	6月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー…779kcal (850kcal) たんぱく質…31.9g (32.0g) 食塩相当量…3.0g (2.6g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)	タイ風チキンライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) たまごスープ タピオカフルーツミルク 牛乳	ご飯 お好み焼き風たまご焼き レモン醤油和え すき焼き風根菜煮 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	麻婆豆腐焼きそば マセドアンサラダ 中華風コーンスープ はちみつレモン寒天ポンチ 牛乳
		I補キ - 828 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	I補キ - 724 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	I補キ - 722 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.6 g
6日	7日	8日	9日	10日
焼き肉丼 舟形きゅうり ちくわと野菜の炒り煮 なめこのみそ汁 牛乳	ナン ターメリックライス バターチキンカレー キャベツのマリネ フルーツヨーグルト寒天 牛乳	ご飯 かじきの南蛮漬け 磯和え がんもどきの含め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	わかめご飯 豚肉八幡巻き 梅おかか和え かみなり汁 あじさい寒天 牛乳	
I補キ - 736 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g	I補キ - 813 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補キ - 734 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g	I補キ - 765 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.7 g	
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯 ハムカツ 付け合わせ野菜 じゃこといんげんの炒め物 むらくも汁 りんご寒天 牛乳	ひじきの炊き込みご飯 さわらのレモン焼き かぼちゃの素揚げ ピーナツ和え 吉野汁 牛乳	スパゲティミートソース ひじきマリネ ミルクスープ メロン 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 切干し大根煮 キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳	ご飯 春巻き 中華和え 豆腐のうま煮 いら卵スープ 牛乳
I補キ - 796 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g	I補キ - 736 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.0 g	I補キ - 785 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補キ - 814 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.0 g	I補キ - 723 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g
20日	21日	22日	23日	24日
鶏飯(けいはん) 手作りさつま揚げ 生姜酢和え オレンジ寒天 牛乳	タコライス かぼちゃサラダ ミックスビーンズスープ パイナップル 牛乳	ご飯 鮭の塩麹焼き ごま和え 魚介と野菜のピリ辛炒め 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	ご飯 油淋鶏(1-リッチ) 蒸し野菜の添え物 豆もやしの中華サラダ 五目スープ 牛乳	シーフードカレーライス ハムとキャベツのサラダ ペイザンヌスープ メロン 牛乳
I補キ - 734 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g	I補キ - 843 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.7 g	I補キ - 784 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	I補キ - 801 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.6 g	I補キ - 785 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g
27日	28日	29日	30日	
ご飯 さばのねぎみそ焼き 小松菜の辛子和え 生揚げのそぼろ煮 豆乳ごまみそ汁 ◎オレンジ牛乳	ご飯 チキンカツ トマトソース じゃがいもバター焼き ツナとわかめのごまドレサラダ 洋風みそスープ 牛乳	ご飯 つくね焼き キャベツと塩昆布の和え物 野菜天ぷら盛り合わせ 豆腐としめじのすまし汁 牛乳	ビビンバ チャプチェ わかめのスープ カルピス寒天 牛乳	
I補キ - 767 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.1 g	I補キ - 836 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.7 g	I補キ - 837 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.4 g	I補キ - 745 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g	

タイ料理

入梅献立

鹿児島県郷土料

韓国料理