

令和5年度 6月の献立表

東京都立穂ヶ丘高等学校

月	火	水	木 1日	金 2日
		★牛乳は毎日つきます。 ★食材の都合により献立を変更することがあります。 ★給食開始時間はHRでご確認ください。	みのり杯予行	みのり杯 
5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 揚げかつおの甘辛だれ きゅうりの漬物 こんにゃくのおかか煮 みそ汁	チキンカレーライス 枝豆サラダ あじさいゼリー	たまごとじうどん 生揚げのそぼろあんかけ 梅肉和え	ごはん いかのチリソース くらげの和え物 青菜と豆腐のスープ 果物	みのり杯予備日
I栄養- 735 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.4 g	I栄養- 784 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養- 750 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.2 g	I栄養- 742 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	
12日	13日	14日	15日	16日
タコライス 大根イリチー 冬瓜と鶏肉のスープ 黒糖ゼリー	ビビンバ 大豆と小魚の揚げ煮 サンラータン	梅わかめご飯 ふくさ卵焼き ごぼうサラダ みそ汁 果物	ごはん ハンバーグステーキ さつまいものレモン煮 野菜ときのこのサラダ ひよこ豆のスープ	ごはん 豆腐の真砂揚げ お浸し みそ汁 果物
I栄養- 787 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養- 786 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養- 788 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.9 g	I栄養- 754 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養- 752 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.5 g
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 鰯のごまだれかけ 茎わかめの炒め物 帆立の和え物 かみなり汁	シーフードピラフ 揚げ野菜のサラダ ベーコンポテトスープ 抹茶蒸しパン	みそぶた丼 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁 果物	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ねぎだれサラダ にら玉スープ オレンジゼリー	きんぴらご飯 鯖のみぞれ焼き 豆入り和風サラダ みそ汁 果物
I栄養- 743 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養- 809 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.6 g	I栄養- 743 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.4 g	I栄養- 780 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養- 786 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 3.5 g
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん あじフライ ひじきの炒り煮 みそ汁	キムチチャーハン 花しゅうまい 春雨スープ 果物	ごはん 鮭の焼き浸し 白和え みそ汁 水ようかん	黒砂糖パン 鶏肉の香味焼き 粉吹いも ピクルス キャベツのチャウダー	三色丼 竹輪ともやしのごまずあえ 五目汁 果物
I栄養- 813 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養- 765 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養- 751 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養- 793 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 39.2 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養- 797 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.3 g