



令和7年度 6月の献立表



- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材料の都合により献立を変更することがあります。

東京都立農芸高等学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	予約 締切日
ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め チンゲン菜のナムル 中華スープ	ごはん 肉豆腐 ごまじゃこサラダ みそ汁 果物	ごはん 鰹（かつお）の竜田揚げ 添）スナッペンエンドウ こんにゃくのおかか煮 みそ汁	チキンカレーライス 添）福神漬 枝豆サラダ 野菜スープ	ごはん 回鍋肉（ホイコーロー） ねぎだれサラダ にら玉スープ バナナフライ	5/23
エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 47.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.7 g	
9日	10日	11日	12日	13日	
たまごとじうどん 生揚げのそぼろあんかけ 大根と胡瓜のラー油漬け	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	三色丼 竹輪ともやしのごまずあえ みそ汁 あじさいゼリー	黒砂糖パン 鶏肉の香味焼き トマトソース 添）青菜とコーンのサラダ ピクルス キャベツのチャウダー	ごはん 豆腐の真砂揚げ 添）おろし 筑前煮 みそ汁	5/29
エネルギー 746 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g	
16日	17日	18日	19日	20日	
ごはん 鰯（さわら）のごまだれ 添）茎わかめの炒め物 三色なます かみなり汁	ごはん ハンバーグステーキ 添）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	みそ豚丼 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁 サイダーボンチ	ごはん ふくさ卵焼き 甘酢あん ごぼうサラダ みそ汁 果物	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 ヨーグルトあえ	6/6
エネルギー 742 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g	
23日	24日	25日	26日	27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	ごはん 鶏のから揚げ 添）カレー粉ふき芋 ごま和え もずくのみそ汁	きんぴらご飯 かじきの七味焼き 添）ミニトマト 豆入り和風サラダ みそ汁 果物	ごはん ホキのパン粉焼き 添）リョネーズポテト マスタードサラダ もやしのスープ	炒飯（チャーハン） 花しゅうまい 若布スープ 果物	6/13
エネルギー 787 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g	
30日					
ごはん 鰯（あじ）フライ 添）キャベツ・トマト ひじきの炒り煮 みそ汁	6/20				
エネルギー 819 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.0 g					

持続可能な社会へ向けて
毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食育基本法に基づき決定された「食育推進基本計画」で、毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

