

令和7年

# 6月献立表



東京都立農業高等学校

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	予約締切日
<p>新しょうがごはん ししゃものサクサク揚げ 粉吹き芋 生揚げのみそ炒め すまし汁 (730kcal / 31.1g)</p>	<p>ジャンバラヤ ポテトサラダ ABCスープ パイナップル (719kcal / 24.0g)</p>	<p>歯と口の健康週間</p> <p>ごはん いかのねぎ塩焼き 鉄骨サラダ 豚汁 フルーツヨーグルト (732kcal / 38.0g)</p>	<p>チャーハン しゅうまい 中華スープ 黒ごまプリン (826kcal / 36.8g)</p>	<p>ごはん ピーマンの肉詰め じゃが芋のピリ辛煮 冬瓜の澄まし汁 (705kcal / 28.1g)</p>	5/23 (金)
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	予約締切日
<p>ミルクパン 手作りカスタード スペイン風オムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ (735kcal / 35.1g)</p>	<p>ごはん さばの香り焼き わかめツナマヨ和え なすとピーマン炒め すまし汁 (757kcal / 36.5g)</p>	<p>入梅メニュー</p> <p>梅ごはん 鶏の照り焼き じゃが芋の甘辛煮 まごわやさし和え みそ汁 メロン (751kcal / 33.2g)</p>	<p>ハヤシライス ジャーマンポテト 野菜スープ りんごゼリー (836kcal / 28.1g)</p>	<p>カレーピラフ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ クリームスープ さくらんぼ (774kcal / 31.7g)</p>	5/30 (金)
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	予約締切日
<p>ごはん 豆腐の五目煮 大豆と芋の甘辛揚げ みそ汁 (803kcal / 35.1g)</p>	<p>ごはん のりの佃煮 ふくさ卵 ひじきの甘辛いため 沢煮椀 (701kcal / 27.3g)</p>	<p>ごはん チキンカツ 茎わかめのきんぴら みそ汁 (793kcal / 38.0g)</p>	<p>沖縄メニュー</p> <p>ごはん ラフテー にんじんしりしり イナムドゥチ(沖縄豚汁) (881kcal / 32.2g)</p>	<p>いわしのかば焼き丼 大根とじゃこの和風サラダ ほうとう汁 カルピス桃ゼリー (831kcal / 30.1g)</p>	6/3 (火)
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	予約締切日
<p>ごはん ヤンニョムチキン とうもろこし もやしと小松菜のナムル 春雨スープ (725kcal / 29.0g)</p>	<p>枝豆ごはん さばのみそ煮 肉じゃが すまし汁 (759kcal / 37.5g)</p>	<p>ごはん 酢豚 海藻サラダ ニラ卵スープ (777kcal / 32.3g)</p>	<p>スパゲティ・ミートソース ツナサラダ 卵スープ バナナケーキ (829kcal / 32.0g)</p>	<p>親子丼 野菜の辛子じょうゆ和え みそ汁 小豆白玉 (788kcal / 32.6g)</p>	6/13 (金)
30 (月)					予約締切日
<p>ごはん 鯖の西京焼き 野菜のごまあえ 大根と豚肉の炒め煮 すまし汁 (719kcal / 36.2g)</p>	<p>6月は国が定める「食育月間」です。  「食育基本法」の制定から今年で20年となります。長寿国といわれる日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。  「食」は生きる上での基本です。健全な食生活を実践することができるように、自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみましょう。  給食では、19日の食育の日に合わせて、郷土料理を実施します。今月は沖縄県の郷土料理をあげてみましょう。</p>				6/20 (金)