

令和8年

6月 献立表



東京都立農業高等学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	予約締切日
 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ さつまい (819kcal / 31.5 g)	 ご飯 豆腐の五目煮 大豆とじゃこ甘辛揚げ みそ汁 (803 kcal / 35.0g)	 東京コマツナパン スペイン風オムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ パインヨーグルト (770 kcal / 36.2g)	歯と口の健康週間 ご飯 いかチリソースかけ 粉吹き芋 茎わかめのサラダ ニラ卵スープ (740 kcal / 29.6g)	 じゃこわかめご飯 鶏肉の照り焼き まごわやさし和え みそ汁 ミルク小豆寒天 (801 kcal / 35.0g)	5/22 (金)
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	予約締切日
 ご飯 白身魚の南部焼き 炒り豆腐 のっぺい汁 果物 (742 kcal / 39.3g)	 スパイシートマトライ マセドアンサラダ 卵スープ (734 kcal / 25.8g)	入梅メニュー いわしのかば焼き丼 アーモンド和え みそ汁 梅ゼリー (792 kcal / 26.9g)	 麦ご飯 すき焼き風煮 野菜のからししょうゆ和え みそ汁 (750kcal / 32.9g)	 ご飯 ハンバーグデミグラスソース 焼きかぼちゃ おかひじき和え なめこ汁 (787 kcal / 31.5 g)	5/29 (金)
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	予約締切日
開校記念日 給食なし 	 ご飯 鯖の香り焼き ごま和え 豚バラ大根 みそ汁 (783 kcal / 36.2g)	 ご飯 八丁みそ豆腐 カリカリじゃこサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト (768 kcal / 34.9g)	沖縄県メニュー ご飯 ラフテー にんじんしりしり イナムドゥチ(沖縄豚汁) (872 kcal / 31.4g)	 ご飯 チキンカツ 切干大根と野菜の炒め物 根菜のごま汁 (820kcal / 38.1g)	6/5 (金)
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	予約締切日
 ひじきご飯 鮭のレモンしょうゆ焼き 筑前煮 すまし汁 果物 (730 kcal / 38.4g)	 ご飯 八宝菜 バンサンスー 青菜とコーンのスープ りんごゼリー (742 kcal / 32.0g)	 ピラフ 鶏肉のマスタード焼き ビーンズサラダ クリームスープ (861kcal / 37.6g)	 新しょうがご飯 あんかけ卵焼き 五目きんぴら 豚汁 (769 kcal / 31.9g)	 ご飯 白身魚の西京焼き 野菜のごま和え 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁 (730 kcal / 37.9g)	6/12 (金)
29 (月)	30 (火)	健康な体づくりは よくかむ ことから! 「よくかむ」ことで得られる効果 ◆脳の働きを高める ◆あごの発達を助ける ◆栄養の吸収がよくなる ◆虫歯を予防する ◆食べ過ぎを防ぐ			予約締切日
 三色丼 いかと大根の煮物 沢煮椀 果物 (729 kcal / 36.1g)	 チキンカレーライス 人参のラペ 野菜スープ (779 kcal / 27.9g)	健康な体づくりは よくかむ ことから! 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を予防することにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康的な歯と口を保ちましょう。			6/19 (金)