



令和7年度
6月献立表



東京都立荻窪高等学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	予約締切日
麻婆豆腐焼きそば 中華風マセドアンサラダ わかめと豆腐のスープ ミルク寒天黒蜜かけ 牛乳	ごはん かじきの香味揚げ キャベツのじゃこあえ 炒り鶏 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	ボークカレーライス ハムとキャベツのサラダ オニオンスープ ココアゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の照り煮(煮たまご・大根付) 昆布入りサラダ 玉ねぎと豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳	フルコギ丼 トマト入りわかめサラダ 韓国風スープ フルーツヨーグルト寒天 牛乳	5月21日 (水)
I値キ - 749 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.8 g	I値キ - 790 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 25.7 g	I値キ - 840 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.2 g	I値キ - 799 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 25.7 g	I値キ - 848 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.7 g	
9日	10日	11日	12日	13日	
ごはん 和風ハンバーグ 青のりポテト 野菜のレモン醤油 しめじと小松菜のみそ汁 牛乳	 給食無し	ごはん いわしの梅煮 かぶときゅうりの浅漬け かみなり汁 あじさいゼリー 牛乳	スパゲッティナポリタン 小松菜のサラダ 豚肉と白菜のスープ煮 抹茶チーズケーキ 牛乳	ごはん 春巻き きゅうりの華風漬け 西湖豆腐 台湾風豆乳スープ 牛乳	5月28日 (水)
I値キ - 828 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 29.5 g		I値キ - 754 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.3 g	I値キ - 805 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 42.8 g	I値キ - 766 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.0 g	
16日	17日	18日	19日	20日	
親子丼 揚げ豆腐 キムチそぼろあんかけ 大根の甘酢あえ 吉野汁 牛乳	ごはん カレーの野菜あんかけ 野菜の梅あえ 豚汁 オレンジ 牛乳	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜のうま塩サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ 牛乳	ごはん 豚肉八幡巻き わかめのあえ物 カレー肉じゃが かぶと油揚げのみそ汁 牛乳	ビビンバ チャプチェ 卵とわかめのスープ パイン 牛乳	6月4日 (水)
I値キ - 879 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 30.5 g	I値キ - 762 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 22.2 g	I値キ - 879 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.5 g	I値キ - 774 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 21.4 g	I値キ - 758 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.6 g	
23日	24日	25日	26日	27日	
タコライス にんじんしりしり ミックスビーンズスープ アセロラ寒天 牛乳	ひじきの炊き込みごはん 鮭の塩こうじ焼き ごまあえ ちくわと野菜の炒り煮 豆乳みそ汁 オレンジ 牛乳	ごはん つくね焼き かぼちゃの天ぷら 和風ドレッシングサラダ あおさ汁 牛乳	チキントマトクリームライス バジルドレッシングサラダ ひよこ豆のスープ フルーツサイダーポンチ 牛乳	鮭のバター醤油ごはん 豆腐のまさご揚げ おかかあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 パイン 牛乳	6月11日 (水)
I値キ - 787 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.7 g	I値キ - 724 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 18.5 g	I値キ - 852 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 31.8 g	I値キ - 745 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.0 g	I値キ - 767 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.0 g	
30日	6月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・・・798kcal (850kcal) たんぱく質・・・34.0g (32.0g) 脂質・・・26.1g (28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)				
ごはん 鶏肉の七味焼き 野菜のごま醤油あえ イカと大根の煮物 冬瓜みそ汁 オレンジ 牛乳	*6月11日は入梅です* 入梅とは、暦の上で梅雨に入る日のことです。気象庁が発表する梅雨入りとは別で、現在のように天気の情報が出なかった昔の人は、入梅を目安に田植えを行っていました。雨が降り始める梅雨の季節を知ることが、田植えの時期を決めるために重要だったのです。 入梅も梅雨も、「梅」という字が使われています。この時期に梅の実が熟すことからきています。また、この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっておいしいとされています。				
I値キ - 775 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.0 g					6月18日 (水)