



6月の献立



青梅総合高校 2022

緑のさわやかな季節になりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、睡眠と食事をしっかりとりましょう。

そして、食中毒の季節でもあります。手洗いをいつも以上に丁寧に行いましょう。

材料等の都合により変更することがあります。



6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう 春雨スープ ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 864 kcal たんぱく質 35.4 g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋と豚肉の煮物 きゅうりの梅和え すまし汁 杏仁豆腐・牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 42.8 g	チキンカレー トマトサラダ 果物 牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 28.1 g	ごはん 宝袋 パリパリサラダ みそ汁 オレンジゼリー 牛乳 エネルギー 880 kcal たんぱく質 38.7 g	ごはん はんぺんチーズフライ 大根と厚揚げの煮物 わかめサラダ すまし汁 果物・牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.0 g					
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
ごはん 鶏肉のハーブ焼き じゃがいものカレー炒め フレンチサラダ みそ汁 フルーツ白玉・牛乳 エネルギー 844 kcal たんぱく質 39.1 g	チーズインハンバーガー カントリーサラダ チリコンカン 果物 牛乳 エネルギー 831 kcal たんぱく質 50.8 g	カオマンガイ コールスローサラダ ひよこ豆のスープ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 40.9 g	ごはん チンジャオロースー 里芋の胡麻みそ煮 みそ汁 かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー 889 kcal たんぱく質 43.9 g	ごはん ししやもの南蛮漬け 肉じゃが 水菜のわさび和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.3 g					
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
ごはん 鶏肉のマスタード焼き 焼きビーフン 小松菜の磯和え みそ汁 フルーツヨーグルト和え・牛乳 エネルギー 888 kcal たんぱく質 38.6 g	二色そばろ丼 茎わかめのきんぴら 厚揚げの煮物 すまし汁 果物 牛乳 エネルギー 858 kcal たんぱく質 43.9 g	ごはん ラタトゥーユ ごぼうサラダ ポトフ 果物 牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 31.0 g	ごはん ミートグラタン ブロッコリーサラダ 白菜スープ ごまプリン 牛乳 エネルギー 893 kcal たんぱく質 37.2 g	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 切り干し大根煮 小松菜のからし和え けんちん汁 杏仁豆腐・牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 39.1 g					
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)			
ごはん 厚揚げのケチャップ煮 こんにやくとごぼうの胡麻和え 小松菜の酢醤油和え みそ汁 フルーツクリーム・牛乳 エネルギー 882 kcal たんぱく質 40.3 g	ごはん イタリアンオムレツ マカロニサラダ ひじ根にやく煮 みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 896 kcal たんぱく質 34.3 g	ごはん 魚のねぎ焼 かぼちゃの炊き合わせ 小松菜のおかか和え とうもろこしのスープ ヨーグルトムース・牛乳 エネルギー 890 kcal たんぱく質 48.2 g	ごはん ミートローフ ポテトカップ フレンチサラダ レタススープ 果物・牛乳 エネルギー 856 kcal たんぱく質 373.9 g						

