

# 6月の献立



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  
 青梅総合高校 2024

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん 鮭のクリーム煮 トマトサラダ グレープゼリー 牛乳 エネルギー 879 kcal たんぱく質 36.9 g	チキンカレー 大根サラダ そら豆 果物 牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 31.6 g	ごはん カラフル卵焼き 豚肉と大根の炒め煮 小松菜の磯和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 41.3 g	ごはん 肉団子のスープ煮 こんにやくとごぼうのごま和え わかめサラダ みそ汁 ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 38.5 g	ごはん チキンマリネ 切り昆布煮 小松菜の辛し和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 832 kcal たんぱく質 33.1 g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん 鶏のマスタード焼き ポテトサラダ 小松菜の煮びたし みそ汁 杏仁豆腐・牛乳 エネルギー 876 kcal たんぱく質 40.3 g	ごはん イカのグリル焼き 里芋の胡麻みそ煮 焼きビーフン みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 843 kcal たんぱく質 43.3 g	ごはん 煮込みハンバーグ フレンチサラダ 青菜としめじのスープ 果物 牛乳 エネルギー 846 kcal たんぱく質 35.9 g	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 里芋の煮物 卵スープ ミルクプリン 牛乳 エネルギー 876 kcal たんぱく質 40.1 g	ごはん 油淋鶏 茎わかめのきんぴら おひたし みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 880 kcal たんぱく質 37.1 g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものカレー煮 じゃこサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト和え・牛乳 エネルギー 832 kcal たんぱく質 31.3 g	ごはん 魚のエスカベージュ きんぴらごぼう みそ汁 ごまプリン 牛乳 エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.1 g	二色そぼろ丼 ひじきとこんにやくの炒り煮 ほうれん草のサラダ 豆腐のスープ 果物 牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 43.8 g	自宅学習 	遠足 
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごはん 肉豆腐 五目豆 みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 40.7 g	ごはん ラタトゥーユ コールスローサラダ 青菜のスープ リンゴゼリー 牛乳 エネルギー 885 kcal たんぱく質 31.6 g	あんかけ焼きそば ほうれん草のごま和え とうもろこしのスープ 果物 牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 42.6 g	ごはん ハンバーグ 温野菜添え わかめサラダ みそ汁 フルーツクリーム・牛乳 エネルギー 851 kcal たんぱく質 40.4 g	フィッシュバーガー フライドポテト 野菜サラダ 白菜スープ ミルクコーヒゼリー 牛乳 エネルギー 832 kcal たんぱく質 33.8 g





