

# 6月分献立表

東京都立大島海洋国際高等学校

日 曜	朝 食	昼 食	夕 食
1 火	ご飯・味噌汁・親子煮・わかめサラダ・果物・牛乳	ご飯・豚肉の香味だれ焼き・キャベツのソテー・ピーマン炒め・大豆とじゃこのカリカリ揚げ	ご飯・豚汁・とんかつ・野菜サラダ・果物
2 水	ご飯・中華風かきたま汁・はんぺん焼き・竹輪入り野菜炒め・果物・牛乳	わかめご飯・根菜つくね・もやしのソテー・豚肉とごぼうの煮物・ウインナー	ご飯・糸寒天のスープ・五目うま煮・大根とザーサイのサラダ・果物
3 木	メープルトースト・肉団子入りトマトスープ・ウインナー入りドレッシングサラダ・果物・牛乳	ご飯・鶏肉のから揚げ・じゃが芋の金平・かっぱ漬	ご飯・大根と豚肉のスープ・魚のソテーラタトイユ・こふき芋・手作り紅茶ケーキ
4 金	ご飯・味噌汁・肉じゃが・味海苔・果物・牛乳	ご飯・バーベキューチキン・キャベツのソテー・カレーピーマン・桜大根	ご飯・中華風五目スープ・酢豚・中華きゅうり・果物
5 土	ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き・煮びたし・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の2色揚げ・切りこぶの中華煮・竹輪の煮物	ご飯・すまし素麺・手羽先のカレー焼き・大根とセロリの和風サラダ・果物
6 日	ブドウパン・コーンフレーク・マカロニ入り野菜スープ・ツナサラダ・果物・牛乳	五目チャーハン・わかめスープ・揚げ餃子	ご飯・さつま汁・ポークソテー中華ソース・コールスローサラダ・果物
7 月	ご飯・味噌汁・豚肉の柳川風煮・お浸し・果物・牛乳	ご飯・ポークチャップ・茹でインゲン・茎わかめの金平・玉こんにゃくの煮物	カレーうどん・ひじきサラダ・チーズポテト
8 火	ご飯・春雨スープ・高野豆腐の卵とじ・海苔じゃこ和え・ふりかけ・牛乳	ご飯・豚肉の葱味噌マヨ焼き・もやしのソテー・野菜のコンソメ煮・かまぼこの煮物	ご飯・ミネストローネ・チキンチーズロースト・グリーンサラダ・果物
9 水	ご飯・味噌汁・鶏肉の七味焼き・お浸し・果物・牛乳	ご飯・豚肉と厚揚げの味噌炒め・五目きんぴら・きゅうりと大根のおかか和え	ご飯・スープミルファンティ・魚のホイル焼きイタリアン・メキシカンサラダ・果物
10 木	ハムチーズトースト・トマトと卵のスープ・ドレッシングサラダ・果物・牛乳	ご飯・ハンバーグ・コーンソテー・ジャーマンポテト・明太人参	大根おろしと鶏肉のスパゲティ・人参ドレッシングサラダ・フルーツヨーグルト
11 金	ご飯・味噌汁・そばろ煮・和風サラダ・果物・飲むヨーグルト	ご飯・鶏のから揚げネギソース・蓮根とごぼうの煮物・中華卵	
12 土			
13 日			
14 月			
15 火			ご飯・ジュリエヌスープ・チキンソテートマトソース・ミックスビーンズのサラダ・果物
16 水	ご飯・味噌汁・豚キムチ・納豆・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の山椒風味焼き・キャベツの青のり炒め・切り干し大根の焼きそば風・白滝の明太炒め	ご飯・卵とレタスのスープ・鶏肉のレモン風味揚げ・カントリーサラダ・果物
17 木	はちみつレモントースト・野菜スープ・チーズサラダ・果物・牛乳	ご飯・チンジャオロース・スパイシーポテト・塩卵	スパゲティミートソース・カレードレッシングサラダ・果物
18 金	ご飯・味噌汁・豚肉のつけ焼き・かんぴょうサラダ・果物・牛乳	ご飯・タンドリーチキン・玉ねぎのソテー・ぜんまいの炒めナムル・ブドウ豆	ご飯・手作りつみれと茸のスープ・擬製豆腐のあんかけ・根菜の味噌マヨ和え・果物
19 土	鶏味噌うどん・バナナヨーグルト・牛乳	豚丼・味噌汁・大根とかまぼこのサラダ・プリン	パエリア・ニョッキ入り野菜スープ・ステックサラダ・果物
20 日	黒糖パン・春雨スープ・目玉焼き・コーンサラダ・果物・牛乳	あんかけ焼きそば（かたやき）・わかめとねぎのスープ・コーヒーゼリー	ご飯・揚げボールのスープ・ポークソテーおろしソース・和風ツナサラダ・果物
21 月	ご飯・味噌汁・鶏肉の南部焼・お浸し・果物・牛乳	ひじきご飯・切り干し大根入り卵焼き・イカフリッター・筍とこんにゃくのおかか煮・つぼ漬	ご飯・けんちん汁・ミートコロケ・トマトとわかめのサラダ・果物
22 火	ご飯・味噌汁・豚肉入り野菜炒め・焼き笹かま・果物・牛乳	ご飯・松風焼・キャベツのソテー・変わり五目豆・かまぼこの煮物	明太クリームスパゲティ・玉ねぎドレッシングサラダ・果物
23 水	ご飯・すまし汁・卵とピーマンの炒め物・納豆・果物・牛乳	ご飯・厚揚げと豚肉のカレー炒め・大豆もやしの炒めナムル・揚げボールの煮物	鮭ずし・田舎汁・イカときゅうりの中華和え・果物
24 木	食パン・ジャム&マーガリン・カレースープ・チーズ入りスクランブルエッグ・果物・牛乳	ご飯・バーベキューチキン・キャベツのソテー・じゃが芋の金平・桜大根	ご飯・スープチャプスイ・手羽先揚げ・ごぼうの塩金平・果物
25 金	ご飯・味噌汁・文化サバ・煮びたし・果物・牛乳	ご飯・豚肉のチーズ風味焼き・キャベツの青のり炒め・切りこぶの中華煮・花豆	ご飯・鶏肉と茸のスープ・豆腐ハンバーグ玉ねぎソース・わかめとツナのサラダ・果物
26 土	ご飯・味噌汁・鶏肉のレモン醤油焼き・即席漬け・果物・牛乳	ご飯・鶏肉のマスタード焼き・青菜炒め・野菜の揚げ煮・カレー卵	ご飯・パンクンスープ・チキンソテートマトソース・フレンチフライサラダ・果物
27 日	セサミトースト・ベーコンとマカロニのスープ・ゆで卵・ドレッシングサラダ・牛乳	夏野菜の麻婆丼・なると入り中華スープ・白玉入りフルーツポンチ	ご飯・洋風春雨スープ・魚の竜田揚げ・人参ドレッシングサラダ・果物
28 月	ご飯・すまし汁・焼きシシャモ・ウインナー入り野菜炒め・果物・牛乳	ご飯・豚肉のピリ辛ケチャップ炒め・じゃが芋と竹輪の煮物・青のり大豆	ご飯・ベーコンと白菜のスープ・焼肉・コールスローサラダ・果物
29 火	ご飯・味噌汁・鶏五目・ミックスビーンズとひじきのサラダ・果物・牛乳	梅干しご飯・豚肉の柚子胡椒焼き・キャベツのソテー・切り干し大根とツナの煮物・小女子の佃煮	チキンカレーライス・シーザーサラダ・果物
30 水	ご飯・味噌汁・炒り豆腐・ふりかけ・果物・牛乳	ご飯・ハムカツ・茹で野菜・ピーマン炒め・人参の金平	ご飯・沢煮椀・鶏肉のママレード焼き・明日葉ときゅうりのナムル・果物

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。