

平成28年6月分予定献立表

東京都立大島海洋国際高等学校

日 曜	朝 食	昼 食	夕 食
1 水	ご飯・かきたま汁・豚キムチ・納豆・果物・牛乳	ご飯・豚肉と厚揚げのチリソース・大豆もやしの炒めナムル・ソース煮卵	ご飯・根菜汁・たこ焼き風コロケ・胡麻和え・果物
2 木	メープルトースト・肉団子入りトマトスープ・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・玉こんにゃくの煮物	ご飯・ミネストローネ・チキンチーズロースト・アスパラサラダ・果物
3 金	ご飯・味噌汁・塩鮭・煮びたし・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の梅みそ焼き・青菜炒め・春雨炒め・肉味噌大豆	ご飯・すまし素麺・手羽元の韓国だれ焼き・和風ツナサラダ・果物
4 土	月見うどん・果物・チーズ・牛乳	ご飯・豚肉の生姜焼き・青のりポテト・五目金平・揚げボールの煮物	ご飯・豚汁・チキンカツ・付け合せ野菜・果物
5 日	ご飯・味噌汁・親子煮・わかめサラダ・果物・牛乳	イカ焼きそば・中華風コーンスープ・揚げ餃子・ヤクルト	ご飯・薩摩汁・ポークソテー中華ソース・コールスローサラダ・果物
6 月	ご飯・味噌汁・イサキの開き干し・大豆のトマト煮・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の2色揚げ・切こぶの中華煮・中華きゅうり	カレーうどん・ひじきサラダ・マールカオ
7 火	ご飯・味噌汁・鶏すき煮・なめたけ和え・ふりかけ・牛乳	そばろご飯・魚のソテー玉ねぎソース・コーンポテト・豚肉とごぼうのしぐれ煮・干しブルー	和風ピラフ・和風コーンスープ・揚げじゃが芋のそばろ煮・果物
8 水	ご飯・味噌汁・鶏肉の七味焼き・おひたし・果物・牛乳	ひじきご飯・干草焼・揚げ焼売・筍とこんにゃくのおかか煮・桜大根	大根おろしと鶏肉のスパゲティ・和風サラダ・フルーツヨーグルト
9 木	ジャムチーズサンド・カレースープ・茹で卵・チーズ入りドレッシングサラダ・牛乳	ご飯・ポークチャップ・茹でいんげん・茎わかめの金平・竹輪の煮物	雑穀ごはん・糸寒天のスープ・海老マカロニグラタン・レモンドレッシングサラダ・果物
10 金	ご飯・すまし汁・豚肉の南部焼き・おひたし・果物・飲むヨーグルト	のり弁・魚の胡麻みそ焼き・茹でアスパラ・油揚げと野菜の煮物・豚の角煮	
11 土			
12 日			
13 月			
14 火			牛丼・味噌汁・胡麻和え・果物
15 水	ご飯・春雨スープ・高野豆腐の卵とし・海苔じゃが和え・ふりかけ・果物・牛乳	ご飯・ベーベキューチキン・キャベツのソテー・じゃが芋の金平・玉こんにゃくの煮物	ご飯・手作りつみれと茸の汁・擬製豆腐のあんかけ・根菜の味噌マヨ和え・果物
16 木	食パン・ジャム&マーガリン・野菜スープ・チーズ入りスクランブルエッグ・ドレッシングサラダ・果物・牛乳	ご飯・鶏肉のから揚げねぎソース・れんこんとごぼうの煮物・ミニトマト	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
17 金	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・切り干し大根の煮物・果物・牛乳	梅干しごはん・豚肉と根菜のオイスターソース炒め・かぼちゃの胡麻煮・揚げ焼売	夏野菜の麻婆丼・中華スープ・ステーキきゅうり・プリン
18 土	ご飯・味噌汁・鯖のみりん干し・ひじきの煮物・果物・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・わかめスープ・五目旨煮・大根とザーサイのサラダ・果物
19 日	セサミトースト・肉団子入りカレースープ・コーンサラダ・果物・牛乳	冷やし中華・アメリカンドック・ラーパー采	ご飯・スープミルファンティ・魚のホイル焼きイタリアン・人参ドレッシングサラダ・果物
20 月	ご飯・味噌汁・そばろ煮・焼きさつま揚げ・果物・牛乳	ご飯・タンドリーチキン・玉ねぎのソテー・炒めナムル・浸し豆	ご飯・卵とレタスのスープ・ピザ風ハンバーグ・カントリーサラダ・果物
21 火	ご飯・すまし汁・炒り豆腐・納豆・果物・牛乳	ご飯・竹輪のチーズ詰め揚げ・ブロッコリー・ひじきの五目煮・人参の明太炒め	ご飯・豚肉と大根のスープ・魚のソテーラタトイユ・付け合せ野菜・手作り紅茶ケーキ
22 水	ご飯・味噌汁・豚肉の柳川風煮・キムチ・果物・牛乳	ご飯・鶏肉の山椒焼き・キャベツのソテー・切り干し大根の焼そば風・きゅうりの浅漬	鮭すし・薩摩汁・いかときゅうりの中華和え・果物
23 木	シュガートースト・ミートボールスープ・ドレッシングサラダ・果物・牛乳	ご飯・チンジャオロース・スパイシーポテト・塩卵	チキンライス・クリームスープ・海老と茸のマリネ・果物
24 金	ご飯・味噌汁・文化さば・厚揚げの卵とし・果物・牛乳	ご飯・豚肉の香味だれ焼き・茹でキャベツ・五目金平・肉団子のケチャップ煮	雑穀ごはん・田舎汁・豆腐グラタン・じゃが芋の土佐和え・果物
25 土	ご飯・中華風かきたま汁・鶏肉のレモン醤油焼き・おひたし・果物・牛乳	冷やしきつねうどん・大根とザーサイのサラダ・ヤクルト	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
26 日	ご飯・味噌汁・はんぺんのチーズ焼き・ウインナー入り野菜炒め・果物・牛乳	照り焼きチキン丼・味噌汁・胡麻和え・ゼリー	ご飯・ジュリエンスープ・チキンソテートマトスープ・ミックスビーンズサラダ・果物
27 月	ご飯・すまし汁・卵とピーマンの炒め物・焼き笹かまぼこ・果物・牛乳	ご飯・松風焼き・キャベツのソテー・じゃが芋と竹輪の煮物・大豆といりこのかりかり揚げ	ご飯・沢煮椀・魚のゆず胡椒焼き・和風じゃこサラダ・果物
28 火	鶏味噌うどん・バナナヨーグルト・蒸しパン・牛乳	ご飯・根菜つくね・もやしのソテー・筑前煮・ウインナー	ご飯・酸辣湯・油淋鶏・中華サラダ
29 水	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・チーズ入りドレッシングサラダ・果物・牛乳	ご飯・鶏のから揚げ・カレービーフン・かっぱ漬	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
30 木	セルフサンドウィッチ・肉団子入り大根スープ・フルーツサラダ・牛乳	あんかけ焼きそば（固焼き）・わかめスープ・ジュース	ご飯・パンプキンスープ・ポークソテーデミグラスソース・三色サラダ・果物

※ 貨物便の欠航等により、献立を変更することがあります