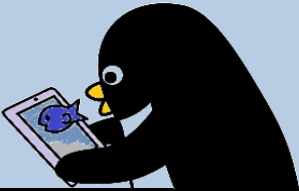




令和6年 6月 給食予定献立表



東京都立大島高等学校定時制

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 ごま味噌汁 あじフライ れんこんのきんぴら 牛乳	わかめご飯 豚汁 ししゃものカレー揚げ 切干大根の煮物 牛乳	ソース焼きそば 卵とわかめのスープ 大豆とじゃこのカリカリ 牛乳	ご飯 だし 芋煮汁 鮭の塩焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 果物 牛乳	麦ご飯 トマトスープ <u>A豚肉 B鶏肉</u> <u>のマーマレード焼き</u> ミモザサラダ 牛乳
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 かきたまスープ 麻婆春雨 もやしナムル 果物 牛乳	オンライン学習デー 	梅しそご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ くるみ和え 牛乳	麦ご飯 沢煮碗 鯖の味噌煮 みょうがと夏野菜の土佐酢 牛乳	麦ご飯 味噌汁 <u>鶏のつくね焼き</u> <u>A醤油たれ B塩たれ</u> ごま和え 牛乳
17日	18日	19日	20日	21日
あさりのスパゲティ ナッツのサラダ スイートポテト 牛乳	ナシゴレン カレースープ コーンサラダ 果物 牛乳	鶏ごぼうご飯 味噌汁 擬製豆腐 梅ごま和え 牛乳	ポークストロガノフ グリーンサラダ 果物 牛乳	<u>Aご飯 Bロールパン</u> レタスとトマトのスープ タンドリーチキン ワカモレサラダ 牛乳
24日	25日	26日	27日	28日
タコライス もずくスープ スパイシーポテト 果物 牛乳	ひじきご飯 味噌汁 肉豆腐 ごま酢和え 牛乳	ご飯 ジュリエンヌスープ コロケ ナッツのサラダ 牛乳	ご飯 ごま味噌汁 <u>A魚 B鶏のねぎみそ焼き</u> 煮浸し 牛乳	サラダうどん はんばの炒め物 水無月風ミルク寒天 牛乳

※食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標
カルシウムをとる、よく噛む



月間 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	799	33	26.9	380	3.8	297	0.60	0.65	40	8.8
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0