



[月間献立表]

*食材の入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



6/4~10は歯と口の健康週間

東京都立新宿山吹高等学校

月 15日	火 16日	水 17日	木 18日	金 19日
チキンライス かぼちゃのチーズ焼き 大根サラダ コーンスープ あじさいゼリー 牛乳 	給食はありません		古代米ごはん 鶏肉のつくね焼き おかひじきのしょうゆかけ きんぴらポテト 味噌汁(冬瓜、えのき) 果物(メロン),牛乳 	給食はありません 冷やしうどん(ワ、野菜、わかめ) 巣ごもり玉子 トマトとレタスのスープ 大学芋 牛乳
エネルギー 815 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.4 g			エネルギー 825 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 4.7 g
22日	23日	24日	25日	26日
給食はありません	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の昆布漬 どさんこ汁 芋焼き餅 牛乳 6/29~7/10の給食予約締切日	給食はありません	とうもろこしご飯 豚肉のミソネーズ 夏野菜のおろし和え すまし汁(豆腐、わかめ) 牛乳 	給食はありません
	エネルギー 807 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.2 g		エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.3 g	
29日	30日	♪給食予約締切日♪ 6月9日(火)締切 → 6月15日(月)~6月25日(木) 6月23日(火)締切 → 6月29日(月)~7月10日(金)		
麦ごはん 葱味噌カツ れんこんサラダ 土佐煮 のっぺい汁 牛乳 	五目炒飯 肉団子のもち米蒸し ナムル わかめスープ オレンジゼリー 牛乳 	学校が再開し、給食が始まりました。一人ひとりがよりいっそう衛生に気をつけて、安全に給食をいただきます。		
エネルギー 879 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.3 g			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
15月	チキンライス かぼちゃのチーズ焼き 大根サラダ コーンスープ あじさいゼリー 牛乳	★鶏肉, ★ベーコン, 蒸しかまぼこ, ★たまご, ★ローズハム	ピザチーズ, 粉寒天, カルピス, ★牛乳	精白米, 米粒麦, 三温糖, 上白糖	★有塩バター, 炒め油, サラダ油	25木	とうもろこしご飯 豚肉のミソネーズ 夏野菜のおろし和え すまし汁(豆腐、若布) 牛乳	★豚肩ロース, ★白みそ, ★木綿豆腐	カットわかめ, ★牛乳	精白米, 米粒麦, ★薄力粉, 三温糖	★マヨネーズ, 白絞油	赤ピーマン, トマト, 葉ねぎ, こまつな	とうもろこし, しょうが, ねぎ, ★りょくとうもろやし, レタス, スナップえんどう, なす, だいこん	833 kcal 33.0 g 33.0 g 3.3 g
17水	古代米ごはん 鶏肉のつくね焼き おかひじきのしょうゆかけ きんぴらポテト 味噌汁(冬瓜、えのき) 果物(メロン) 牛乳	★鶏ひき肉, ★たまご, 焼き竹輪, かつお削り節, ★白みそ, ★赤みそ	煮干し, ★牛乳	精白米, はいが精米, 米粒麦, 黒紫米(古代米), かたくり粉, 三温糖, じゃがいも	★ごま(いり), ひまわり油, ★ごま(乾), 白絞油	29月	麦ごはん 葱味噌カツ れんこんサラダ 土佐煮 のっぺい汁 牛乳	豚肉, ★白みそ, ★たまご, 花かつお, ★油揚げ	★牛乳	精白米, 米粒麦, ★薄力粉, ★パン粉(乾燥), さつまいも, 三温糖, 板こんにやく, かたくり粉	白絞油, ★マヨネーズ, ★ごま(すり)	しそ葉, 赤ピーマン, ミニトマト, にんじん, さやいんげん	しょうが, ねぎ, キャベツ, れんこん, ★きゅうり, 黄ピーマン, たけのこ(水煮), ごぼう, ほんしめじ, なめこ, だいこん	879 kcal 41.1 g 26.2 g 3.2 g
19金	冷やしうどん(ワ、野菜、わかめ) 巣ごもり玉子 トマトとレタスのスープ 大学芋 牛乳	ツナレトルト, ★油揚げ, ★たまご	カットわかめ, ★牛乳	冷凍うどん, 三温糖, かたくり粉, さつまいも	ひまわり油, ごま油, 白絞油, ★ごま(いり)	30火	五目炒飯 肉団子のもち米蒸し ナムル わかめスープ オレンジゼリー 牛乳	★焼豚, ★たまご, ★豚ひき肉	カットわかめ, 粉寒天, ★牛乳	精白米, はいが精米, かたくり粉, 三温糖, もち米, 上白糖	ごま油, ひまわり油, ★ごま(すり), ★ごま(いり)	にんじん, 青ピーマン, こまつな	しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮), しょうが, ★だいずもやし, にんにく, えのきたけ, ★100%オレンジジュース, 温州蜜柑缶詰(果肉)	827 kcal 32.4 g 27.6 g 3.3 g
23火	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の昆布漬 どさんこ汁 芋焼き餅 牛乳	★鮭, ★赤みそ, かつお削り節, ★木綿豆腐, ★たまご	★昆布, カットわかめ, ★牛乳	精白米, 米粒麦, 三温糖, じゃがいも, でんぶん, 白ざら糖	★有塩バター		*「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています					今月の平均	エネルギー 831 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.5 g	