

令和6年度



6月予定献立表

都立総合工科高校
定時制課程

月 3日	火 4日 ◆かみかみ献立◆	水 5日	木 6日 ☆梅の日☆	金 7日	予約締切
ごはん 新じゃがコロッケ 人参の甘辛炒め コールスローサラダ 鰯のつみれ汁 エネルギー 879 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.0 g 脂質 30.4 g	玄米ミックスごはん かみかみつね 茎わかめと蒟蒻の炒め 切干のカレーツナマヨ和え きのこの味噌汁 エネルギー 755 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.8 g 脂質 26.9 g	焼きカレーパン グリーンサラダ 豆乳と米粉のコンスープ 果物(メロン) エネルギー 775 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.7 g 脂質 29.9 g	ごはん スンドゥブチゲ アルカム・ヤチヨム(うずらと芋の甘辛煮) もやしのナムル 梅ゼリー エネルギー 767 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 27.0 g 脂質 21.6 g	ごはん 具沢山卵焼き 蒟蒻と牛蒡のピリ辛炒め 野菜の生姜ごま酢和え カレー風味の変わり豚汁 エネルギー 745 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.5 g 脂質 24.8 g	5/24 (金)
10日 入梅	11日	12日	13日	14日	5/31 (金)
ごはん 鰯と大根の梅煮 野菜と竹輪の山葵マヨ和え トマトん汁 紫陽花ゼリー エネルギー 782 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.2 g 脂質 20.6 g	豚きつね丼 ごぼうサラダ 飛鳥汁 牛乳寒天フルーツのせ エネルギー 842 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.4 g 脂質 29.8 g	ごはん 四川風麻婆豆腐 中華風コールスロー 玉米湯(ユイミタン) 愛玉子(オギョウチ)風レモンゼリー エネルギー 821 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.6 g 脂質 27.2 g	ごはん 鰹のオニオンソース 野菜炒め 蕪のパリパリサラダ 道産子汁 エネルギー 734 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.5 g 脂質 22.0 g	麦ごはん トマトシーフードカレー 蒟蒻と海藻のサラダ 果物(パイナップル) エネルギー 760 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 26.7 g 脂質 18.9 g	
17日	18日	19日	20日	21日 ※夏至※	6/7 (金)
ごはん 鰯の南蛮漬け 野菜の海苔和え じゃが芋のごま味噌汁 小豆から手作り水羊羹 エネルギー 793 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.3 g 脂質 20.2 g	魯肉飯(ルーローハン) セロリ風味の中華和え 若布スープ A: 豆花(トーフア) B: 杏仁豆腐 エネルギー 812 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.7 g 脂質 29.8 g	エビクリームチキンライス ポテトミモザサラダ ペイザンヌスープ 果物(柑橘類) エネルギー 824 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.5 g 脂質 29.8 g	ジャーチャー麺 大豆といりこのり塩揚げ キムチポテサラ 大根のスープ エネルギー 806 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.0 g 脂質 32.0 g	ごはん 鯖の和風タルタルソース 冬瓜のうま煮 たこときゅうりの葱ドレ和え おくらと茗荷の味噌汁 エネルギー 722 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.6 g 脂質 26.0 g	
24日 ☆沖縄料理☆	25日	26日	27日	28日 ◎夏越の祓献立◎	6/14 (金)
タコライス 人参しりしり もずくスープ サーターアンダギー エネルギー 828 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.0 g 脂質 30.9 g	ごはん ししゃもの中華風マリネ 華風浅漬け 太平燕風春雨スープ フルーツポンチ エネルギー 824 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.6 g 脂質 29.7 g	ターメリックライス スープカレー 彩りピクルス ヨーグルトとパインの二層ゼリー エネルギー 810 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.6 g 脂質 28.3 g	ごはん・海苔の佃煮 にんにく肉じゃが ツナマスタードサラダ 厚揚げのごま味噌汁 果物(小玉スイカ) エネルギー 841 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.1 g 脂質 26.5 g	夏越祓のかき揚げ丼 ごまドレ豆腐サラダ 鶏と根菜の味噌汁 水無月 エネルギー 891 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 29.0 g 脂質 27.8 g	
◆ 4日 かみかみ献立 ◆ 6月4日の虫歯予防デーにちなんで、4日～10日は『歯と口の健康週間』です。4日には噛み応えのある食材を組み合わせた【かみかみ献立】を提供します。食材によって異なる噛み応えを感じながら、一口30回以上を目安によく噛んで食べましょう！ 6月4日～10日は歯と口の健康週間 ☂ 10日 入梅 ☂ 【鰯】 今年の入梅は6月10日です。入梅は気象庁が発表する梅雨入りとは別で、暦の上で梅雨に入る時期のことを表します。ちょうどこの時期にとれる、産卵前の鰯を【入梅鰯】と呼び、1年のうちで最も脂がのって美味しいと珍重されます。 ★ 21日 夏至 ★ 【焼き鯖】 【たこ】 【茗荷】 夏至は二十四節気のひとつで、今年は7月21日です。1年で最も昼が長い日で、立夏と立秋のちょうど真ん中にあたります。夏至によく食べられているものは地域によって様々なようですが、この日の給食にはなるべく多くの種類を取り入れてみました。 * 福井県…焼き鯖 * 関西地方…たこ * 三重県…茗荷 ◎ 28日 夏越の祓献立 ◎ 【水無月】 日本では6月のことを「水無月」といいますが、京都には同じ名前の和菓子があります。白い三角形のういろうに赤い小豆をのせたもので、6月30日の「夏越祓」の日に食べ、過ぎた半年のけがれを祓い、来る半年の無病息災を願います。【夏越ごはん】といわれる、雑穀ごはんの上に夏野菜を使った「茅の輪(ちのわ)」をイメージした丸い食材をのせた行事食は、かき揚げ丼として提供します。					

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。