

令和5年

6月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金		
						1		2		
						ハヤシライス 野菜スープ ポテトサラダ 果物 <small>エネルギー：825kcal／蛋白質：27.3g／脂質：28.6g</small>		五目おこわ みそ汁 きびなごのからあげ ごま酢あえ 肉じゃが <small>エネルギー：777kcal／蛋白質：36.2g／脂質：21.0g</small>		この週の 予約締切日は
5		6		7		8		9		5月19日(金)
ごはん 卵とコーンのスープ 八宝菜 ビーフンソテー フルーツ入り牛乳かん <small>エネルギー：813kcal／蛋白質：34.1g／脂質：23.1g</small>		ごはん クラムチャウダー 鮭のパン粉焼き グリーンサラダ アップルゼリー <small>エネルギー：790kcal／蛋白質：36.5g／脂質：22.0g</small>		高野豆腐のそぼろ丼 ちゃんこ汁 おかかあえ もちもちポテト <small>エネルギー：787kcal／蛋白質：35.6g／脂質：21.6g</small>		ごはん みそ汁 いかと芋のチリソース 中華サラダ フルーツヨーグルト <small>エネルギー：796kcal／蛋白質：29.1g／脂質：21.6g</small>		梅わかめごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜のカレー炒め ぶどうゼリー <small>エネルギー：796kcal／蛋白質：32.7g／脂質：25.5g</small>		この週の 予約締切日は
12		13		14		15		16		5月26日(金)
なす入り麻婆豆腐丼 春雨スープ 大豆とじゃこの揚げ煮 果物 <small>エネルギー：837kcal／蛋白質：38.5g／脂質：28.6g</small>		カレーピラフ ミネストローネ チーズオムレツ 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ <small>エネルギー：821kcal／蛋白質：33.9g／脂質：27.0g</small>		A・B 献立 A：きなこ揚げパン B：ココア揚げパン アスパラガス入りクリームシチュー ごまドレサラダ 果物 <small>Aエネルギー：824kcal／蛋白質：30.7g／脂質：33.3g</small> <small>Bエネルギー：821kcal／蛋白質：29.7g／脂質：32.6g</small>		ごはん みそ汁 いわしの蒲焼き おかかあえ じゃが芋のそぼろ煮 <small>エネルギー：790kcal／蛋白質：33.8g／脂質：25.9g</small>		ごはん みそ汁 いかの芋の香味揚げ 小松菜サラダ コーヒー牛乳かん <small>エネルギー：801kcal／蛋白質：32.1g／脂質：24.7g</small>		この週の 予約締切日は
19		20		21		22		23		6月2日(金)
チキントマトカレーライス ジュリエンヌスープ ツナとキャベツの和風サラダ 果物 <small>エネルギー：805kcal／蛋白質：31.7g／脂質：22.9g</small>		ごはん 沢煮椀 さばの味噌煮 なめたけあえ あずき白玉 <small>エネルギー：869kcal／蛋白質：36.2g／脂質：23.9g</small>		ジャージャー麺 中華スープ 春巻き 果物 <small>エネルギー：827kcal／蛋白質：34.7g／脂質：24.3g</small>		五目寿司 すまし汁 ししゃもとちくわの磯辺揚げ 小松菜のゆず和え 果物 <small>エネルギー：824kcal／蛋白質：29.7g／脂質：25.4g</small>		ごはん のっぺい汁 鯖の西京焼き ごまあえ 油揚げの袋煮 <small>エネルギー：784kcal／蛋白質：39.2g／脂質：26.3g</small>		この週の 予約締切日は
26		27		28		29		30		6月9日(金)
枝豆しらすごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ トマトとわかめのサラダ 果物 <small>エネルギー：852kcal／蛋白質：39.6g／脂質：30.1g</small>		ビビンバ わかめスープ にらチヂミ 果物 <small>エネルギー：782kcal／蛋白質：31.9g／脂質：26.0g</small>		スパゲティミートソース きのことスープ コールスロー なめらかプリン <small>エネルギー：877kcal／蛋白質：35.3g／脂質：34.8g</small>		ごはん 呉汁 あじフライ おひたし ヨーグルトゼリーブルーベリーソー <small>エネルギー：830kcal／蛋白質：37.0g／脂質：24.8g</small>		ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐 ひじきと大豆の炒め煮 フルーツ白玉 <small>エネルギー：814kcal／蛋白質：28.4g／脂質：20.8g</small>		この週の 予約締切日は

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。