

令和7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
2 どこ旅? おまけ編「横浜市」	3 三なし/あじの日	4 虫歯予防デー	5 芒種	6 蔵なし/梅の日
サンマーマン 海藻サラダ パラパラしゅうまい ごま団子 6月2日は「横浜市民の」 	ごはん みそ汁 あじフライ おひたし ほうじ茶ミルクプリン 	鶏肉のきつね丼 けんちん汁 かむかむあえ いもと大豆の磯辺揚げ りんごヨーグルト 	麦ごはん/のりの佃煮 呉汁 擬製豆腐 おかかあえ 果物 	豚すき丼 すまし汁 梅肉あえ 抹茶蒸しパン 
エネルギー：819kcal/蛋白質：39.0g/脂質：26.2g	エネルギー：777kcal/蛋白質：33.9g/脂質：25.1g	エネルギー：848kcal/蛋白質：38.8g/脂質：27.4g	エネルギー：764kcal/蛋白質：37.1g/脂質：23.2g	エネルギー：783kcal/蛋白質：33.7g/脂質：20.6g
9 キーワード：あじさい	10 キーワード：韓国の雨の日	11 入梅	12 キーワード：入梅いわし	13 キーワード：ケロケロ...!?
ターメリックライス ポークビーンズ チーズオムレット グリーンサラダ あじさいゼリー 	クッパ にらチヂミ ナムル 白ごまババロア 	梅じゃごはん 豚汁 竹輪の磯辺揚げ なめ茸あえ あずき白玉 	いわしの蒲焼丼 みそ汁 切り干し大根の炒り煮 さつまいものレモン煮 	ケロケロ揚げパン トマトシチュー ツナとキャベツの和風サラダ 果物 
エネルギー：879kcal/蛋白質：38.0g/脂質：31.9g	エネルギー：855kcal/蛋白質：28.7g/脂質：28.9g	エネルギー：790kcal/蛋白質：30.1g/脂質18.4g	エネルギー：867kcal/蛋白質：32.0g/脂質：26.3g	エネルギー：899kcal/蛋白質：35.2g/脂質：38.8g
勝手に開催「雨ニモマケズ☆ウィーク」				
16 和菓子の日	17 旬の食べ物「メロン」	18	19 祝おう! 6月の誕生日!	20 一早い夏至 (6月21日)
衣笠丼 みそ汁 おかかあえ 五目金平 いもようかん 	ごはん ジュリエンスープ チキンカツ〜トマトソースがけ〜 フレンチサラダ 果物 (メロン/予定) 	ごはん 卵とコーンのスープ 回鍋肉 中華サラダ 杏仁豆腐 	ひじきごはん 肉豆腐 みそ汁 即席漬け ミニどらやき 	ごはん のっぺい汁 サバのごまみそ焼き たこときゅうりの酢の物 冷やし汁粉 
エネルギー：800kcal/蛋白質：35.9g/脂質：16.3g	エネルギー：782kcal/蛋白質：36.3g/脂質：22.0g	エネルギー：777kcal/蛋白質：32.8g/脂質：22.8g	エネルギー：984kcal/蛋白質：31.6g/脂質：44.5g	エネルギー：847kcal/蛋白質：39.5g/脂質：24.0g
23 偉人と食べる「織田信長」	24 A・B 献立	25	26 どこに旅する? 「台湾」	27
高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 生揚げの焼きみそのせ キャベツの浅漬け アップルゼリー 	ごはん 吉野汁 A：天ぷら盛り (いか他) B：天ぷら盛り (きす他) 磯辺あえ 果物	ハーフターメリックライス 手作りミニナン ドライカレー 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー 	ルーロー飯 湯圓 浅漬け ひとくちタピオカミルクティー 	ごはん 呉汁 ししゃもの南蛮漬け おかかあえ かぼちゃの煮物 
エネルギー：807kcal/蛋白質：37.0g/脂質：28.2g	エネルギー：771kcal/蛋白質：26.9g/脂質：19.3g	エネルギー：883kcal/蛋白質：30.6g/脂質：28.0g	エネルギー：789kcal/蛋白質：26.0g/脂質：29.2g	エネルギー：759kcal/蛋白質：31.2g/脂質：20.1g
30 夏越の祓	6月は、今年度初めての「A・B献立」が登場します! A or B のどちらか好きなメニューを選んで、予約してください! 今月は、天ぷらの一部を「いか」or「きす」からセレクトしてくださいね♪			6/9~6/11 雨ニモマケズウィーク
夏越ごはん (かき揚げ丼) 豚汁 なめ茸あえ 水無月風ミルクプリン 				6月11日は「入梅」です。梅雨も楽しく過ごせるよう、この1週間は、梅雨にちなんだ(?)メニューが登場 
エネルギー：761kcal/蛋白質：24.9g/脂質：20.8g				エネルギー：759kcal/蛋白質：31.2g/脂質：20.1g

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。