

令和8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		6	
1 世界牛乳の日		2 旬の食べ物「オクラ」		3 アジの日		4 虫歯予防デー		5 芒種		6	
チキンライス ポトフ グリーンサラダ ひとくちピオカミルクティー  エネルギー：772kcal／蛋白質：24.9g／脂質：25.3g		ごはん みそ汁 季節の小鍋～スパイシーカレー～ おひたし ほうじ茶ミルクプリン  エネルギー：827kcal／蛋白質：32.4g／脂質：23.3g		ごはん 豚汁 アジの南蛮漬け なめ苺あえ かぼちゃの煮物  エネルギー：720kcal／蛋白質：34.5g／脂質：17.1g		家常豆腐丼 けんちん汁 かむかむあえ ヨーグルトゼリー～いちごリース～  エネルギー：831kcal／蛋白質：39.0g／脂質：24.6g		麦ごはん／エコふりかけ みそ汁 五目卵焼き おかかあえ 果物  エネルギー700kcal／蛋白質：29.6g／脂質：20.0g		この週の 予約締切日は 5月21日(木)	
8 雨ニモマケズ：あじさい		9 雨ニモマケズ：韓国の雨の日 (三なし)		10 雨ニモマケズ：入梅 (6月11日)		11 どこ旅&W杯コラボ：メキシコ		12 どこ旅&W杯コラボ：アメリカ			
三色丼 すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 五目きんぴら あじさいゼリー  エネルギー：750kcal／蛋白質：30.4g／脂質：21.1g		クッパ にらチヂミ ナムル みかん入り牛乳かん  エネルギー：785kcal／蛋白質：27.0g／脂質：21.4g		梅じゃこごはん みそ汁 いわしフライ 海藻サラダ あずき白玉  エネルギー：853kcal／蛋白質：33.0g／脂質25.6g		メキシカンライス チキンスープ メキシカンチーズオムレツ ビーンズサラダ  エネルギー：779kcal／蛋白質：34.4g／脂質：29.9g		ごはん チキンヌードルスープ バッファローウィング コールスローサラダ オレンジゼリー  エネルギー：815kcal／蛋白質：36.6g／脂質：22.5g		この週の 予約締切日は 5月28日(木)	
勝手に開催「雨ニモマケズ☆ウィー」 											
15 どこ旅&W杯コラボ：カナダ		16 和菓子の日		17		18 祝おう！6月の誕生日！		19 一足早い夏至 (6月21日)			
メープルトースト  鮭のクリームシチュー バジルサラダ プーティン風 (ポテトのソースかけ) 「W杯応援献立」  エネルギー：815kcal／蛋白質：28.9g／脂質：35.1g		衣笠丼 みそ汁 おかかあえ 五目きんぴら いもようかん  エネルギー：817kcal／蛋白質：36.2g／脂質：16.4g		ごはん 卵とコーンのスープ 八宝菜 海藻サラダ 杏仁豆腐  エネルギー：761kcal／蛋白質：32.1g／脂質：23.6g		ごはん みそ汁 すき焼き風煮  キャベツの浅漬け 抹茶かんの白玉あんみつ エネルギー：929kcal／蛋白質：32.5g／脂質：34.7g		ごはん (蔵なし) 呉汁 サバの南部焼き たこときゅうりの酢の物  さつまいものレモン煮 エネルギー：826kcal／蛋白質：37.6g／脂質：24.7g		この週の 予約締切日は 6月4日(木)	
22		23 旬の食べ物「メロン」		24 AB献立		25 偉人と食べる★空海		26			
ひじきごはん 豚汁 擬製豆腐 ゆかりあえ ほうじ茶ミルクプリン  エネルギー：812kcal／蛋白質：38.1g／脂質：30.7g		ポークカレーライス オニオンスープ フレンチサラダ メロン (予定)  エネルギー：826kcal／蛋白質：25.4g／脂質：27.0g		ねぎ塩豚丼 みそ汁 梅肉あえ A ミニチーズコロッケ B ミニかぼちゃコロッケ エネルギー：842kcal／蛋白質：29.8g／脂質：35.7g		香川風うどん 天ぷら (かしわ天、ちくわ) おかかあえ  ひじきと大豆の炒め煮 エネルギー：702kcal／蛋白質：40.3g／脂質：14.9g		ごはん みそ汁 鮭の西京焼き 肉じゃが  ゆかりあえ エネルギー：751kcal／蛋白質：43.8g／脂質：23.0g		この週の 予約締切日は 6月11日(木)	
29 つくだ煮の日		30 夏越の祓		今年度初の「A・B献立」が登場！ A or B どちらか好きなメニュー を選んで予約してください！		6/8～6/10 雨ニモマケズウィーク 梅雨も楽しく過ごせるよう、梅雨にちなんだメニューが登場！ 6/11～6/15 ワールドカップ応援献立 今年のワールドカップは3カ国共同開催！どこに旅する？ 献立とコラボして、ホスト国の料理を紹介します ^^					
麦ごはん／のりのつくだ煮 呉汁 ししゃものカレー揚げ 白菜の磯辺あえ 切り干し大根の炒り煮  エネルギー：810kcal／蛋白質：31.7g／脂質：28.3g		夏越ごはん (かき揚げ丼) 豚汁 なめ苺あえ 水無月風ミルクプリン  エネルギー：761kcal／蛋白質：24.9g／脂質：20.8g								この週の 予約締切日は 6月18日(木)	

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。