

令和3年

6月予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月		火		水		木		金			
		1		2		3		4			
		ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 野菜のごま酢和え 果物 エネルギー：794kcal／蛋白質：35.2g／脂質：19.8g		わかめしらすごはん みそ汁 擬製豆腐 肉じゃが エネルギー：813kcal／蛋白質：37.8g／脂質：23.1g		ビビンバ わかめスープ じゃがいもの香味揚げ 果物 エネルギー：853kcal／蛋白質：29.2g／脂質：25.3g		ごはん 卵とコーンのスープ 八宝菜 きゅうりの中華漬け ヨーグルトゼリー アプリコットソース エネルギー：801kcal／蛋白質：33.2g／脂質：20.4g		この週の 予約締切日は 5月21日(金)	
7		8		9		10		11			
ごはん のっぺい汁 鰯のごま味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物 エネルギー：825kcal／蛋白質：35.2g／脂質：20.6g		スパゲティミートソース ポテトスープ チーズサラダ エネルギー：801kcal／蛋白質：31.2g／脂質：26.8g		ごはん みそ汁 鶏肉とじゃが芋の南蛮風 和風ツナサラダ 果物 エネルギー：801kcal／蛋白質：35.5g／脂質：18.7g		カレーライス きのこスープ トマトとわかめのサラダ エネルギー：861kcal／蛋白質：25.6g／脂質：28.0g		ごはん みそ汁 いわしの蒲焼き 野菜のおかか和え 豆乳ゼリー 黄桃ソース エネルギー：810kcal／蛋白質：33.4g／脂質：23.3g		この週の 予約締切日は 5月28日(金)	
14		15		16	A・B 献立	17		18			
ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐 野菜のカレー炒め あずき白玉 エネルギー：827kcal／蛋白質：27.7g／脂質：20.3g		三色丼 みそ汁 きびなごの唐揚げ 野菜の磯辺和え エネルギー：789kcal／蛋白質：35.8g／脂質：23.8g		ガーリックトースト アスパラガス入りクリームシチュー フレンチサラダ A：アップルゼリー B：オレンジゼリー Aエネルギー：823kcal／蛋白質：29.9g／脂質：30.7g Bエネルギー：814kcal／蛋白質：28.6g／脂質：30.6g		ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え ひじきと大豆の炒め煮 エネルギー：794kcal／蛋白質：38.4g／脂質：24.8g		ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜のゆかり漬け みかん入り牛乳かん エネルギー：799kcal／蛋白質：29.4g／脂質：22.9g		この週の 予約締切日は 6月4日(金)	
21		22		23		24		25			
ごはん 沢煮椀 さばの味噌煮 胡瓜と若布の酢の物 フルーツヨーグルト エネルギー：826kcal／蛋白質：34.2g／脂質：24.8g		カレーピラフ ミネストローネ チーズオムレツ 果物 		家常豆腐丼 中華スープ 大豆とじゃこの揚げ煮 エネルギー：822kcal／蛋白質：36.0g／脂質：25.1g		ごはん みそ汁 いか＆ししゃもフライ グリーンサラダ 果物 エネルギー：842kcal／蛋白質：33.6g／脂質：26.0g		ハヤシライス 野菜スープ ポテトサラダ エネルギー：804kcal／蛋白質：24.8g／脂質：22.5g		この週の 予約締切日は 6月11日(金)	
28		29		30							
ごはん クラムチャウダー 鮭のパン粉焼き 小松菜サラダ 果物 エネルギー：815kcal／蛋白質：36.6g／脂質：22.2g		五目ちらし寿司 すまし汁 ツナのあじさい揚げ ぶどうゼリー エネルギー：815kcal／蛋白質：26.7g／脂質：21.2g		ジャージャー麺 中華スープ たこ焼きポテト エネルギー：803kcal／蛋白質：33.4g／脂質：21.1g						この週の 予約締切日は 6月18日(金)	

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。