

令和8年

6月 献立表



東京都立砂川高等学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	予約締切日
 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ さつまい (819kcal / 31.5 g)	 ご飯 豆腐の五目煮 大豆とじゃこ甘辛揚げ みそ汁 (803 kcal / 35.0g)	給食なし 	給食なし 	給食なし 	5/22 (金)
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	予約締切日
 ご飯 白身魚の南部焼き 炒り豆腐 のっぺい汁 果物 (742 kcal / 39.3g)	 スパイシートマトライス マセドアンサラダ 卵スープ (734 kcal / 25.8g)	入梅メニュー いわしのかば焼き丼 アーモンド和え みそ汁 梅ゼリー (792 kcal / 26.9g)	 麦ご飯 すき焼き風煮 野菜のからししょうゆ和え みそ汁 (750kcal / 32.9g)	 ご飯 ハンバーグデミグラスソース 焼きかぼちゃ おかひじき和え なめこ汁 (787 kcal / 31.5 g)	5/29 (金)
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	予約締切日
 ジャージャー麺 フライドポテト(スパイシー) 豆腐のスープ (726 kcal / 36.2g)	 ご飯 鯖の香り焼き ごま和え 豚バラ大根 みそ汁 (783 kcal / 36.2g)	 ご飯 八丁みそ豆腐 カリカリじゃこサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト (768 kcal / 34.9g)	沖縄県メニュー ご飯 ラフテー にんじんしりしり イナムドゥチ(沖縄豚汁) (872 kcal / 31.4g)	 ご飯 チキンカツ 切干大根と野菜の炒め物 根菜のごま汁 (820kcal / 38.1g)	6/5 (金)
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	予約締切日
 ひじきご飯 鮭のレモンしょうゆ焼き 筑前煮 すまし汁 果物 (730 kcal / 38.4g)	 ご飯 八宝菜 バンサンスー 青菜とコーンのスープ りんごゼリー (742 kcal / 32.0g)	 ピラフ 鶏肉のマスタード焼き ビーンズサラダ クリームスープ (861kcal / 37.6g)	 新しょうがご飯 あんかけ卵焼き 五目きんぴら 豚汁 (769 kcal / 31.9g)	 ご飯 白身魚の西京焼き 野菜のごま和え 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁 (730 kcal / 37.9g)	6/12 (金)
29 (月)	30 (火)	健康な体づくりは よくかむ ことから! 食事(しょくじ)をゆっくりよくかんで、味わって(あじ)食(た)べていますか? よくかむことは、食(た)べ物(もの)本来(もと)の味(あじ)がわかっておいしく感じ(かん)られる(だけ)でなく、虫(むし)菌(きん)や肥(あ)満(まん)を防(ま)ぐこと(に)つな(な)がるなど、健(けん)康(こう)づ(つ)くりの第(だい)一(いつ)歩(ぽ)です。 6月(じゅう)4日(にち)~10日(にち)は「歯(は)と口(くち)の健(けん)康(こう)週(しゅう)間(かん)」です。食(た)べるときはよくかむこと(に)を意(い)識(し)して、食(た)べた(のち)はしっ(し)かり歯(は)を磨(みが)き、健(けん)康(こう)な歯(は)と口(くち)を保(たも)ちま(し)ょう。			予約締切日
 三色(さん)丼(どん) いかと大(お)根(ね)の煮(に)物(もの) 沢(たく)煮(に)椀(わん) 果物(くだもの) (729 kcal / 36.1g)	 チキン(ち)カレー(かい)ライス(らい)ス 人(にん)参(じん)のラ(ら)ペ 野(や)菜(さい)スー(す)プ (779 kcal / 27.9g)	「よくかむ」こと(こと)で得(え)られる効果(こう)果(くた) ◆歯(は)の働(はたら)きを高(たか)める ◆虫(むし)歯(は)を予(よ)防(ぼう)する ◆あごの発(は)達(たつ)を助(たす)ける ◆食(た)べ過(あ)ぎを防(ま)ぐ ◆栄(えい)養(よう)の吸(きゅう)収(しゅう)がよくなる			6/19 (金)