

令和7年



献立表



都立砂川高等学校

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	予約締切日
 新しょうがごはん ししゃものサクサク揚げ 粉吹き芋 生揚げのみそ炒め すまし汁 (730kcal / 31.1 g)	 ジャンバラヤ ポテトサラダ ABCスープ パイナップル (719 kcal / 24.0 g)	給食なし 	給食なし 	給食なし 	5/23 (金)
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	予約締切日
 ミルクパン 手作りカスタード スペイン風オムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ (735 kcal / 35.1 g)	 ごはん さばの香り焼き わかめツナマヨ和え なすとピーマン炒め すまし汁 (757 kcal / 36.5 g)	入梅メニュー 梅ごはん 鶏の照り焼き じゃが芋の甘辛煮 まごわやさし和え みそ汁 メロン (751 kcal / 33.2 g)	 ハヤシライス ジャーマンポテト 野菜スープ りんごゼリー (836 kcal / 28.1 g)	 カレーピラフ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ クリームスープ さくらんぼ (774 kcal / 31.7 g)	5/30 (金)
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	予約締切日
 ごはん 豆腐の五目煮 大豆と芋の甘辛揚げ みそ汁 (803 kcal / 35.1 g)	 ごはん のりの佃煮 ふくさ卵 ひじきの甘辛いため 沢煮椀 (701 kcal / 27.3 g)	 ごはん チキンカツ 茎わかめのきんぴら みそ汁 (793 kcal / 38.0 g)	沖縄メニュー ごはん ラフテー にんじんしりしり イナムドゥチ(沖縄豚汁) (881 kcal / 32.2 g)	 いわしのかば焼き丼 大根とじゃこの和風サラダ ほうとう汁 カルピス桃ゼリー (831 kcal / 30.1 g)	6/3 (火)
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	予約締切日
 ごはん ヤンニョムチキン とうもろこし もやしと小松菜のナムル 春雨スープ (725 kcal / 29.0g)	 枝豆ごはん さばのみそ煮 肉じゃが すまし汁 (759 kcal / 37.5g)	 ごはん 酢豚 海藻サラダ ニラ卵スープ (777 kcal / 32.3g)	 スパゲティ・ミートソース ツナサラダ 卵スープ バナナケーキ (829 kcal / 32.0 g)	 親子丼 野菜の辛子じょうゆ和え みそ汁 小豆白玉 (788 kcal / 32.6g)	6/13 (金)
30 (月)					予約締切日
 ごはん 鯖の西京焼き 野菜のごまあえ 大根と豚肉の炒め煮 すまし汁 (719 kcal / 36.2g)		6月が国が定める「食育月間」です。 「食育基本法」の制定から今年で20年となります。長寿国といわれる日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。 「食」は生きる上での基本です。健全な食生活を実践することができるように、自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみましょう。 給食では、19日の食育の日に合わせて、郷土料理を実施します。 今月は沖縄県の郷土料理をあじわってみましょう。			6/20 (金)