

6月

こんだてひょう

都立豊島高等学校

2026年 6月

月	火	水	木	金	備考
1日	2日	3日	4日	5日	
ご飯 回鍋肉 きゅうりと大根の華風漬け 豆苗と卵のスープ 杏仁豆腐	ミックスピラフ 夏野菜のオープンオムレツ フレンチサラダ 青菜の加えスープ	ご飯 鯿フライ ブロッコリーのタルタル和え みそ汁（玉葱・長芋） 果物（ネーブル）	麦ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ 凍り豆腐の煮物 わかめと小松菜のお浸し すまし汁（ねぎ・I/1）	人社体験活動、春季遠足	この週の 予約締切日は 5月21日(木)
I/1kg - 780 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	I/1kg - 757 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.3 g	I/1kg - 826 kcal たんぱく質 32 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.8 g	I/1kg - 735 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.6 g		
8日	9日	10日	11日	12日	
ご飯 いわしの梅南蛮漬け 炒り卵和え みそ汁（切干・わかめ）	麦ごはん 豚バラにら玉炒め 野菜のポン酢かけ 中華スープ	ご飯 小魚のザーサイピリ辛ソース 切干大根の煮物 きゅうりとなすのゆかり和え みそ汁（I/1・葱・ご）	ご飯 生揚げ味噌炒め 蒸し鶏ともやしの中華サラダ トマトの酸辣湯	夏野菜トマトスパゲッティ マスタードドレッシングサラダ 押麦と根菜のスープ チョコバナナプリン	この週の 予約締切日は 5月28日(木)
I/1kg - 777 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.2 g	I/1kg - 701 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.5 g	I/1kg - 752 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.3 g	I/1kg - 744 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.3 g	I/1kg - 869 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 2.9 g	
15日	16日	17日	18日	19日	
ガバオライス 豆苗とピーナッツのタイ風サラダ フォー マンゴーヨーグルトゼリー	ご飯 鮭の魚の塩麹焼き ごまドレサラダ 野菜の辛子マヨ和え みそ汁（しめじ・油揚げ）	ポークカレー 蒸し野菜 パーニャカリ風ソース カルピスフルーツポンチ	ご飯 チキンチキンごぼう わかめの和風ドレサラダ みそ汁（大根・青菜） 桃ヨーグルト	ご飯 豆腐の中華旨煮 大豆もやしのナムル 中華コーンスープ	この週の 予約締切日は 6月4日(木)
I/1kg - 771 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	I/1kg - 707 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.7 g	I/1kg - 863 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g	I/1kg - 839 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.8 g	I/1kg - 715 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	
22日	23日	24日	25日	26日	
創立90周年式典	ご飯 豚肉の角煮 ごまドレサラダ もずくのスープ 果物（パイナップル）・ジョア	ご飯 鯖の味噌煮 もやしのごま和え 自家製なめたけ すまし汁（冬瓜・鶏）	しらすご飯 厚揚げの明太チーズ焼き ごぼうの甘辛揚げ 野菜とえのきの海苔和え うま塩汁	ちゃんぽん 中華くらげの和え物 冷やしトマト かんざらし	この週の 予約締切日は 6月11日(木)
	I/1kg - 843 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.2 g	I/1kg - 776 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 4.1 g	I/1kg - 803 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3 g	I/1kg - 703 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g	
29日	30日			給食予約システムQRコード	
ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き なすの香味だれ 刻み昆布の佃煮 なめこ汁	夏のかき揚げ丼 ヨーカ入り甘酢和え すまし汁（豆腐・ねぎ） 水無月 ジョア			スマートフォン	この週の 予約締切日は 6月18日(木)
I/1kg - 705 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3 g	I/1kg - 885 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.4 g				

※牛乳は23日及び30日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。