

2021年 6月



月 献 立 予 定 表

6/4は虫歯予防の日

都立六郷工科・大森グループ



月 5/31	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	
かき揚げ丼 みそ煮込み 浅漬、別、大葉 すまし汁 麩小松豆腐I/キ: 果物 (びわ?) 牛乳 汚れがあるとアルコール消毒の効きが悪くなります!	麦ご飯 チキンのコーンルー焼き 芋とアスパラのソテー 野菜の葛煮 大根カキ 味噌汁 牛乳	バターライス、ナン キーマカレー コーンサラダ 茸とカボチのスープ フルーツヨーグルト 牛乳	麦ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ トマトとレタスのスープ 大学芋 牛乳	親子丼 豚肉と茄子の鉄火煮 浅漬、別、大葉 まめぶ汁 牛乳	この週の締切は 5月21日
7日	8日	9日	10日 大森開校記念日	11日	この週の締切は 5月28日
麦ご飯 鶏挽肉の磯辺焼き きんぴらポテト 味噌汁キャベツ・サアアゲ 牛乳	雑穀米ごはん かじきのオニオンソース 冬瓜とがんもの煮物 味噌汁、レンソ、モヤシ 牛乳	タコライス ゴーヤチャンプル アーサ汁 沖縄のぜんざい 金時豆	冷やし中華 大根もち 杏仁豆腐 牛乳	麦ご飯 ミックスフライ いか・鮭 かぼちゃサラダ 糸寒天のごま酢和え 味噌汁 冬瓜、I/キ 牛乳	この週の締切は 5月28日
14日	15日	16日	17日	18日	この週の締切は 6月4日
肉団子と茸のカレー あっさりサラダ 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳	麦ご飯 油淋鶏 パンサンスー 豆腐とコーンのスープ 牛乳	麦ご飯 魚のエスカベッシュ ポテトのグリル香草風 ペイザンヌスープ 牛乳	古代米ごはん 豚肉のピリ辛みそ炒め おかひじきの醤油かけ すまし汁ハ・カ・シ・サ 牛乳	ワカ、ジャコご飯 さつま揚げ くるみみえ 味噌汁、蕪、揚げ 牛乳	この週の締切は 6月4日
21日	22日	23日	24日	25日	この週の締切は 6月11日
ジャージャー麺 トマトとレタスのスープ 春巻き コーヒー牛乳	麦ご飯 鱈の南蛮漬け みそ煮込み 卵と冬瓜のスープ 牛乳	豚角煮丼 人参しりしり 辛味野菜 味噌汁、白菜、I/キ 果物 モロ? 牛乳	とうもろこしご飯 豚肉のマヨネーズ炒め 野菜の土佐煮 味噌汁、大根、油揚 牛乳	夏野菜カレー フレンチサラダ 洋風卵スープ 冷凍みかん 牛乳	この週の締切は 6月11日
28日	29日	30日	7/1日	7/2日 大郷遠足?	この週の締切は 6月18日
枝豆ごはん 茄子・ピーマンの挟み揚げ きんぴらポテト 味噌汁、大根、油揚 牛乳	ガバオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ タピオカココナッツ 牛乳	麦ご飯 テジブルコギ 胡瓜の@漬け トック 牛乳	麦ご飯 鯖文化干し かぶの甘酢漬け すき昆布の煮物 味噌汁けんちん汁 牛乳	鮭のバター醤油ご飯?? ゼンギ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁、芋、ワカ 南瓜汁粉 牛乳	この週の締切は 6月18日
849 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g	929 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.2 g	781 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g	896 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.0 g	942 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 4.0 g	

