

献立予定表

都立六郷工科・大森グループ



ご入学・ご進級 おめでとうございます
 今年度も、六郷工科高校・大森高校のみなさんに、
 安心・安全でおいしい給食を提供していきます。
 今年度から調理室のメンバーが変わります。
 1年間よろしくお祈いします。



入学おめでとう献立

水		木		金	
6日 始業式		7日		8日	
ドライカレー キャベツとじゃこのサラダ コーンチャウダー 牛乳 エネルギー 827 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.6 g				赤飯 魚の道明寺蒸し、蒸し南瓜 浅漬、別、生姜 五目きんぴら 茸とオヒジキのすまし汁 薩摩芋モロヘイヤ風、牛乳 エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.2 g	
11日		13日		15日	
グリーンピースご飯 菜の花蒸し うどの酢味噌あえ 若筍汁 白玉 加々子 牛乳 エネルギー 831 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.3 g		古代米ごはん 鯖文化干し 浅漬、別、生姜 がんもと野菜の煮物 味噌汁、ソウ、モヤシ コーヒー牛乳 エネルギー 745 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 4.0 g		親子丼 煮キャベツ 白菜の昆布漬け 味噌汁、芋、竹 牛乳 いきなり団子 エネルギー 848 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 4.9 g	
12日		14日		16日	
ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 中華漬 中華スープ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.2 g		親子丼 煮キャベツ 白菜の昆布漬け 味噌汁、芋、竹 牛乳 いきなり団子 エネルギー 848 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 4.9 g		タコライス 麩のチャンプルー アーサ汁 サータアンダーギー（緑） 牛乳 エネルギー 890 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.3 g	
18日		20日		22日	
ジャンバラヤ アメリカンサラダ クラムチャウダー 牛乳 エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.1 g		麦ご飯 イタリアンハンバーグ コーンポテト 味噌汁、ナメコ 豆腐 牛乳 エネルギー 811 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.4 g		雑穀米ごはん 鶏肉のつくね焼き ポテトと舞茸のバター醤油 大根とお揚げの炊いたん 味噌汁 牛乳 エネルギー 834 kcal たんぱく質 38 g 脂質 29 g 食塩相当量 4.4 g	
19日		21日		23日	
たけのご飯 豆腐のまさご揚げ 胡瓜の@漬け 大根のピリ辛煮 さつま汁 せとか？、牛乳 エネルギー 811 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.4 g		麦ご飯 鯖の味噌煮 枝豆のかき揚げ 茸のひつつみ汁(すいとん) 牛乳 エネルギー 846 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.4 g		雑穀米ごはん 鶏肉のつくね焼き ポテトと舞茸のバター醤油 大根とお揚げの炊いたん 味噌汁 牛乳 エネルギー 834 kcal たんぱく質 38 g 脂質 29 g 食塩相当量 4.4 g	
25日		27日		29日 昭和の日	
麦ご飯 鱈の南蛮漬け みそ煮込み 卵と冬瓜のおすまし 牛乳 エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g		豚角煮丼 人参しりしり 辛味野菜 味噌汁 牛乳 エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 44 g 食塩相当量 3.3 g		スパゲティーナポリタン 新じゃべつのサラダ じゃがいものクリームスープ 牛乳 エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.7 g	
26日		28日		30日	
レタスチャーハン キムチチヂミ 白菜と豚肉のスープ 牛乳 エネルギー 817 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.9 g		スパゲティーナポリタン 新じゃべつのサラダ じゃがいものクリームスープ 牛乳 エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.7 g		給食マナーの第一歩はあいさつから！ 食堂に入ったら、 「こんばんは」 「いただきます」 「ごちそうさま」と 元気にあいさつしましょう！	

3月25日は
この週の締切は

3月25日は
この週の締切は

3月25日は
この週の締切は

4月15日は
この週の締切は

