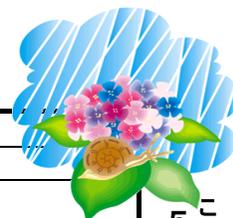
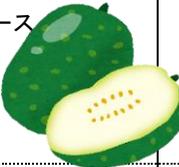
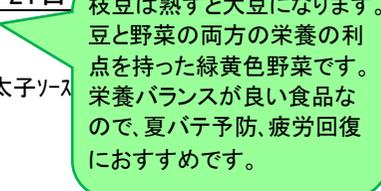
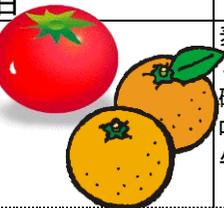
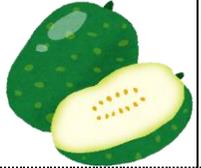


6月献立予定表

2022年6月

都立六郷工科・大森グループ



月	火	水	木	金	
5/30	5/31	1日	2日	3日	
麦ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー レタスとトマトのスープ 大学芋 牛乳 	筍ご飯 豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布漬け 大根のピリ辛煮 こづゆ(会津) 牛乳	麦ご飯 チキンのコーンフレーク焼き ポテトとアスパラソテー 野菜の葛煮 ナスタ・イコナク 味噌汁 ムシ・アゲ・ニラ 牛乳 エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.1 g	タコライス ゴーヤチャンプルー 味噌汁、アサ、トウモロコシ 沖縄のぜんざい 牛乳 エネルギー 916 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.5 g 沖縄風献立	ジャージャー麺 春巻き チンゲン菜と卵のスープ 牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 4.4 g	この週の締切は 5月20日
6日 バターライス ナン キーマカレー コーンサラダ トマトスープ フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 795 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.6 g	7日 麦ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 田舎煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 748 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.7 g	8日 麦ご飯 家常豆腐 キャベツの中華だれ そら豆と春雨のスープ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.5 g	9日 親子丼 豚肉と大根の鉄火煮 浅漬、別、大葉 茸とカボチャのすまし汁 牛乳  エネルギー 755 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	10日 ガバオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ タイ風白玉(7アロイ) 牛乳 エネルギー 901 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.1 g タイ風献立	この週の締切は 5月27日
13日 雑穀米ごはん カジキのオニオンソース 冬瓜とがんもの煮物 味噌汁、レタス、キャベツ 牛乳  エネルギー 815 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.4 g	14日 パン2種 ドイツ風スープ カリーブルスト 2色キャベツのマリネ りんごのグラタン 牛乳 ドイツ風献立 エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 41.0 g 食塩相当量 3.9 g	15日 麦ご飯 テジブルコギ 胡瓜の@漬け トック 牛乳  エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	16日 麦ご飯 鶏肉のマリネ 南瓜のチーズ焼き キャベツのスープ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー 800 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.9 g	17日 とうもろこしごはん 豚肉のマヨネーズ炒め 野菜の土佐煮 味噌汁、大根、油揚げ 牛乳  エネルギー 696 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.8 g	この週の締切は 6月3日
20日 スパゲッティミートソース 海藻サラダ 白いんげんのポタージュ ??? 牛乳 エネルギー 835 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.4 g	21日 枝豆ごはん 煮なます 豆腐行キ明太子ソース 豚汁 牛乳  エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g	22日 麦ご飯 茄子・ピーマンの挟み揚げ きんぴらポテト 味噌汁、大根、油揚げ 牛乳 エネルギー 768 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g	23日 豚みそピリ辛丼 海苔和え 白菜とエノキのスープ きな粉ミルク寒 牛乳 エネルギー 767 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g	24日 古代米ごはん 魚の西京焼き 夏野菜のおろし和え 田舎煮 呉汁 コーヒー牛乳  エネルギー 778 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g	この週の締切は 6月10日
27日 鮭のバター醤油ごはん ザンギ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁、芋、わかめ 南瓜汁粉 牛乳 北海道を意識した献立 エネルギー 851 kcal たんぱく質 46.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.7 g	28日 麦ご飯 チンジャオロース キャベツの中華ごまたれ アサリのスープ 大学芋 牛乳 エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.1 g	29日 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  エネルギー 759 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g	30日 麦ご飯 ミックスフライ 磯辺サラダ 味噌汁、冬瓜、エノキ 牛乳  エネルギー 876 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.2 g	この週の締切は 6月17日	