

6月献立表

朱雀高等学校定時制
▼学校生活
▼学校給食



月	火	水	木	金
1日(中間考査 5月26日~)	2日	3日	4日(給食試食会/授業参観)	5日(球技大会)
カレーライス 牛乳 ほうれん草の卵とじ マカロニサラダ 	ご飯 牛乳 豚肉と小松菜炒め 大根そぼろ煮 カリフラワーのカレーマリネ 味噌汁 	ご飯・麺セット 牛乳 ワカメうどん 豆苗とちくわの炒め物 野菜コロッケ ほうれん草のカツオ和え 	ご飯 牛乳 サケの香草焼き じゃがいもコンソメ炒め ハクサイ煮浸し ひじきサラダ, 味噌汁 	ご飯 牛乳 竜田南蛮 高野豆腐含め煮 ピーマンじゃこ炒め ボイルキャベツ, 中華スープ 
エネルギー 817 kcal タンパク質 23.0 g 脂質 27.0 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 728 kcal タンパク質 31.3 g 脂質 20.8 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 708 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 15.4 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 804 kcal タンパク質 35.9 g 脂質 20.3 g 塩分相当量 3.5 g	エネルギー 879 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 25.4 g 塩分相当量 4.0 g
8日(面談週間~12日)	9日	10日	11日	12日
ご飯 牛乳 すき焼き風煮 ごぼうサラダ ボイルブロッコリー 小松菜卵炒め 	ご飯 牛乳 和風おろし豚カツ レンコンきんぴら 油揚げともやしの辛し和え ボイル野菜, 味噌汁 	ご飯・麺セット 牛乳 スパゲティ・ミートソース ほうれん草コーンソテー ジャガイモとベーコン煮 ニラもやし炒め 	ご飯 牛乳 サバの生姜煮 キュウリの酢の物 ウインナーとキャベツソテー かぼちゃの甘煮, けんちん汁 	かき揚げ丼 牛乳 切干大根煮付け 青菜卵とじ オレンジゼリー 味噌汁 
エネルギー 842 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 27.4 g 塩分相当量 2.7 g	エネルギー 929 kcal タンパク質 40.7 g 脂質 33.7 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 869 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 25.7 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 938 kcal タンパク質 42.5 g 脂質 32.1 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 863 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 28.1 g 塩分相当量 3.7 g
15日	16日	17日	18日(4限目生徒大会)	19日
ご飯 牛乳 八宝菜 春雨の中華風和え物 焼豆腐煮 玉子スープ 	ご飯 牛乳 ポークチャップ パンプキンサラダ 大根と油揚げ煮 ボイルキャベツ, 味噌汁 	ご飯・麺セット 牛乳 中華そば 春巻き ブロッコリーのカツオ和え 粉ふきいも 	ご飯 牛乳 白身魚の麻婆あんかけ ハムとキャベツのソテー インゲンのピーナッツ和え カボチャ天ぷら, 味噌汁 	ご飯 牛乳 ビーフシチュー インゲンとコーンのソテー スパゲティサラダ ミニオムレツ 
エネルギー 733 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 17.5 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 886 kcal タンパク質 34.6 g 脂質 34.4 g 塩分相当量 2.7 g	エネルギー 815 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 19.6 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 813 kcal タンパク質 38.8 g 脂質 18.9 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 900 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 30.1 g 塩分相当量 2.9 g
22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨のマヨネーズサラダ じゃがいも煮付け オクラ胡麻和え, 中華スープ 	ご飯 牛乳 鶏の竜田ネギソース スパゲティソテー 里芋そぼろ煮 ボイルキャベツ, 具だくさん味噌汁 	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ にんじんグラッセ 小松菜ソテー ツナとジャガイモのサラダ, 野菜スープ 	他人丼 牛乳 アスパラきのこ炒め ワカメとイカの酢の物 すまし汁 	山菜ピラフ 牛乳 ミンチカツ 根菜サラダ ブロッコリーのカツオ和え 五目スープ 
エネルギー 885 kcal タンパク質 34.3 g 脂質 22.7 g 塩分相当量 3.2 g	エネルギー 983 kcal タンパク質 36.5 g 脂質 25.6 g 塩分相当量 3.5 g	エネルギー 886 kcal タンパク質 32.0 g 脂質 30.7 g 塩分相当量 3.2 g	エネルギー 859 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 32.6 g 塩分相当量 4.2 g	エネルギー 900 kcal タンパク質 35.7 g 脂質 25.8 g 塩分相当量 3.3 g
29日	30日	<div style="text-align: center;">  <p>Midsummer 夏至 6月</p> </div>		
中華丼 牛乳 スクランブルエッグ 春雨酢の物 わかめスープ 	ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き こんにゃくの土佐煮 彩りサラダ ボイルキャベツ, 麩とワカメのすまし汁 			
エネルギー 789 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 22.2 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 912 kcal タンパク質 35.9 g 脂質 27.8 g 塩分相当量 3.8 g			