



令和3年度

6月献立表



都立小山台高等学校 定時制

予約変更 締め切り日	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
5/19		ごはん 鶏肉の味噌つけ焼き 温野菜の付け合わせ 豆腐のすまし汁 デザート I補給 - 863 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.3 g	ハヤシライス ポテトサラダ イタリアンスープ フルーツ I補給 - 803 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め さっぱり中華和え ワンタン風スープ デザート I補給 - 746 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g	わかめごはん ししゃものから揚げ はりはり漬け きのこのかき玉汁 フルーツ I補給 - 743 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
5/26	7日	8日	9日	10日	11日 (入梅献立)
	ごはん タンドリーチキン 三色のピーマンソテー キャバツとベーコンのマッシュポテト 豆入り野菜スープ I補給 - 750 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g	ちゃんぽん じゃが芋のカレーきんぴら 野菜のおひたし デザート I補給 - 760 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.1 g	ごはん 高野豆腐のはかた煮 かぼちゃの素揚げ 千草和え 沢煮椀 I補給 - 799 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g	エビクリームライス ゴボウサラダ ミネストローネスープ フルーツ I補給 - 867 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん イワシの蒲焼き 梅和え かみなり汁 あじさいゼリー
6/2	14日	15日	16日	17日	18日
	中華おこわ 春巻き 中華スープ デザート I補給 - 774 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん 白身魚の漁師風ソース ブロッコリーのペペロンチーノ 南瓜のポタージュ デザート I補給 - 862 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん 鶏もも肉のもつ鍋風煮 白滝の明太子炒め 白和え だご汁 I補給 - 809 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ハンパンスー わかめスープ フルーツ I補給 - 793 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん 豚肉と厚揚げのエスニック炒め じゃがいもとえびのチーズ焼 ひよこ豆とトマトのスープ フルーツ I補給 - 846 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30 g 食塩相当量 2 g
6/9	21日	22日	23日	24日 (フランス料理)	25日
	ごはん サバの塩焼き にんじんサラダ 夏野菜の味噌汁 フルーツ I補給 - 825 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん 韓国風肉豆腐 チャプチェ もやしナムル フルーツ I補給 - 759 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん 油淋鶏 (ユーリンチー) きゅうりの炒め物 キャバツとハムのサラダ きのこのスープ I補給 - 757 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3 g	パン 白身魚のポワレ・ムースリーヌ添え ヴィネグレットサラダ スープパイザンヌ デザート 	ごはん 鶏の照り焼き 甘辛じゃがバター キャバツと胡瓜の塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁 I補給 - 792 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g
6/16	28日	29日	30日	牛乳は毎食つきます。 材料の都合やコロナウイルスの影響により、 やむを得ず給食を変更する場合があります。 給食は予約なしでは食べられません。 期日内に忘れずに予約しましょう。	
	ごはん 麻婆豆腐 なすとピーマンのみそ炒め 春雨スープ デザート I補給 - 846 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごまマヨ和え むらくも汁 フルーツ I補給 - 750 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.5 g	鶏と豆のカレーライス レーズンサラダ オニオンスープ デザート I補給 - 823 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.5 g		