



献立カレンダー6月



日曜	献立	栄養価	曜	献立	栄養価
1 金	ごはん 麻婆豆腐 ししゃものフライ キャベツのツナ和カレー風味 ブロッコリーのサラダ 果物 牛乳	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 29.4 g カルシウムたっぷりのししゃもを、フライにします。	18 月	ごはん ヤンニョムチキン チャブチェ風炒め ポテトサラダ 果物 牛乳(ミルクコーヒー)	エネルギー 981 Kcal たんぱく質 28.5 g ヤンニョムチキンは、甘辛だれてごはんがすすみます。
4 月	ゆかりじゃこごはん 豚肉のオレンジマスタート焼き 付け合せ野菜 すき昆布の煮付け さつま芋のサラダ 果物 牛乳	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 31.6 g オレンジと豚肉の相性はバッチリ！	19 火	ごはん(ゆかり) マレーシア風ジンジャーチキン さんが焼き 付け合せ野菜 切干大根のナムル チーズ 牛乳	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 32.5 g 食育の日 マレーシアの郷土料理
5 火	カレーピラフ 鯖の胡麻照り焼き ブロッコリーおおか和え 鉄人サラダ 彩りビーンズポテト 果物 牛乳	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 33.9 g ブロッコリーにおかかを和えて食べやすくしました。	20 水	ごはん 蒸し豚のゴマダレ 生揚げの四川煮 枝豆入りポテトサラダ 果物 牛乳	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 35.7 g 蒸し豚をゴマの風味でおいしくいただけます。
6 水	ごはん・ごま塩 チーズはんぺんフライ 青のりポテト 豆腐のミートグラタン 切干大根の煮物 枝豆と胡瓜のサラダ 牛乳	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 27.5 g 豆腐を洋風のグラタンにアレンジしました。	21 木	ごはん(手作り人参ふりかけ) チキンカツ 青菜とキャベツの和え物 ブロッコリーといかのイタリアン 大学芋 ピクルス 牛乳	エネルギー 929 Kcal たんぱく質 30.7 g 人参ふりかけで、ごはんと一緒に野菜も摂取できます。
7 木	ごはん 鶏の唐揚げ 付け合せ野菜 厚揚げと野菜のキムチ炒め もやし中華和え サツマイモのきんぴら 牛乳	エネルギー 908 Kcal たんぱく質 32.9 g 生徒が大好きな鶏の唐揚げです。	22 金	わかめごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜ゴマ和え 鶏肉と生揚げのあんかけ 切干大根の煮物 すりおろしピーチミニセリー 牛乳	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 33.2 g 青魚の鯖も、竜田揚げで食べやすくなっています。
8 金	わかめごはん 鱈の南部焼き 小松菜のおかか和え いり鶏 ジャーマンポテト すりおろし洋梨ミニセリー 牛乳	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 32.4 g 南部焼きはごまをまぶしてあります。	25 月	シーフードピラフ 鶏肉のマスタード焼き チリビーンズポテト ごぼうサラダ 果物 牛乳	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 29.2 g マスタードでお肉がしっとり柔らかく仕上がっています。
11 月	ごはん(手作りふりかけ) ハンバーグ トマトソース まごわやさしいサラダ さつま芋のパン煮 小松菜のごまあえ 彩りジュース	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 28.6 g 生徒に人気のハンバーグをトマトソースで仕上げました。	26 火	ごはん(ごま塩) 白身魚の西京味噌たれかけ ブロッコリーの胡麻和え 豚キムチ炒め 大豆の磯煮 果物 牛乳	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 36.5 g 豆と海藻類は積極的に摂りたい食品です。
12 火	ごはん キムチ豆腐 竹輪の磯辺揚げ もやしの和え物 じゃがバターコーン いんげんの胡麻和え 牛乳	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 27.3 g バターの香りでじゃがいもがおいしく食べられます。	27 水	ごはん 鱈の和風マリネ 付け合せ野菜 ジャーマンポテト 野菜のじゃこ和え うずら卵のカレー煮 飲むヨーグルト	エネルギー 912 Kcal たんぱく質 30.4 g 飲むヨーグルトは、町田産牛乳を使用しています。
13 水	ごはん(ゆかり) ホイコウロウ ポテトのチリビーンズかけ ひじきの青しそサラダ キャンディーチーズ 牛乳	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 32.7 g ホイコウロウには野菜をたっぷり使用しています。	28 木	ごはん 棒餃子チリソースかけ 鶏肉のカレー焼き インゲンソテー 切干大根とわかめのナムル 大豆ジャコのハチミツ醤油炒め 牛乳	エネルギー 905 Kcal たんぱく質 33.2 g 棒餃子は町田市特注です。
14 木	梅わかめごはん 魚のソテー中華風みそソースかけ 京がんもの煮つけ 切干大根のサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	エネルギー 894 Kcal たんぱく質 34.6 g 和風のみそが中華風の味付けとよく合います。	29 金	じゃこ入りわかめごはん デミグラスハンバーグ 粉ふき芋 いかのマスタード焼き ごぼうサラダ 果物 牛乳	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 33.4 g 人気のわかめごはんにじゃこをプラスして、カルシウムアップ！
15 金	ターメリックライス ヒヨコ豆入り米粉カレー いかのガーリック揚げ 小松菜とコーンの和え物 野菜のピクルス 果物 牛乳	エネルギー 918 Kcal たんぱく質 32.4 g 豆類も積極的に摂りたい食品です。			

スプーン印のある日はスプーンをご持参ください
ただし、箸は毎日つきます
※材料の都合により献立を変更する場合があります

＜＜6月の平均栄養価＞＞
エネルギー：875kcal 鉄分：4.3mg
たんぱく質：31.7g 食物繊維：5.0g
カルシウム：385mg 亜鉛：4.0mg