



令和6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
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>牛乳は毎食つきます。 材料の都合や天候の影響などにより、 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。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;"> <p>げし 夏至</p> <p>1年でもっとも日がでている時間が長い日のこと。関西地方では、行事食としてタコを食べる習慣がある。タコを食べるのは、稲がしっかりと八方に張るようにと豊作を祈願するためだといわれている。</p> </div> </div>				
5/22	3日（あじの日）	4日（歯と口の健康習慣～10日）	5日	6日	7日
	ごはん 魚の天ぷら野菜あんかけ 野菜のごまマヨ和え 味噌汁	わかめごはん サバの塩焼き 切干大根ピリ辛炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 回鍋肉 中華あえ 中華コッソップ	中華丼 胡瓜のピリ辛和え ワカメスープ フルーツ	ごはん 炒り豆腐 キャベツとじゃこのポン酢炒め きのこ汁
	I補給 - 747 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 700 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 706 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 607 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 738 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.0 g
5/29	10日（入梅）	11日	12日	13日（全校給食）	14日
	いわしのかば焼き丼 梅和え のっぺい汁 デザート 	ごはん ポークチャップ 野菜のパペロンチーノ スープパイザンヌ デザート	ごはん 魚介のチリソース煮 わかめと卵の春雨スープ フルーツ	フィッシュバーガー フレンチサラダ 豆入り野菜スープ ジョア（プレーン） 	中華おこわ 豚肉と大根の炒め煮 海藻とじゃこのサラダ 青梗菜と卵のスープ
	I補給 - 780 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 707 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 698 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 482 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 650 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3 g
6/5	17日	18日（持続可能な食文化の日）	19日	20日	21日（沖縄献立）
	ごはん 鶏肉のみぞれがけ もやし炒め 田舎汁 フルーツ	梅ごはん 鮭のバター照り焼き じゃが芋のせん切り炒め 野菜のごま味噌和え 飛鳥汁	なすとツナのトマトスパゲッティ キャロットラペ 野菜スープ フルーツ	ごはん プルコギ  もやしナムル きのこのスープ	くあじゅーしー ゴーヤチャンプルー もずくスープ フルーツ 
	I補給 - 762 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 652 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 603 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 668 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 656 kcal たんぱく質 35 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
夏至	24日	25日	26日	27日（ちらし寿司の日）	28日
6/12	ごはん 白身魚の漁師風ソース 温野菜の付け合わせ マッシュポテト コーンスープ	ごはん 厚揚げの塩麻婆 華風大根 椎茸と豆腐のスープ	キーマカレー サラダ 豆入り野菜スープ デザート	鮭のちらし寿司 野菜のごま味噌和え 豆腐のすまし汁 デザート	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ フルーツ
	I補給 - 735 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 660 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.5 g	I補給 - 702 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 663 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g	I補給 - 712 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.9 g