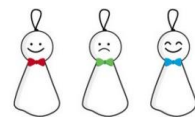


令和4年

6月予定献立表



真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金
元気の源は、食事から！ そろそろ梅雨の季節。湿度も気温も上がり、じめじめした日が続きますね。食欲もダウンしやすくなりますが、そんな時ほど食堂に来て、しっかり栄養補給をしましょう。またこれからの季節は、食中毒の発生も多くなります。手洗いうがい、食べ物の管理など、衛生面にも気をつけて生活してくださいね。		1日	2日	3日
		ごはん なめこ汁 たらのマヨパン粉焼き 鶏とポテトのカレー炒め 春雨のめかぶあえ ブルーベリークレープ 牛乳	ごはん たまごスープ 回鍋肉 えびしゅうまい スパゲティサラダ 牛乳	オムライス マロニースープ ポークコロッケ シーフードサラダ 牛乳
		862Kcal/36g/28g/2.9g	862Kcal/32g/31g/3.2g	837Kcal/37g/37g/4.0g
6日	7日	8日	9日	10日
三色丼 みそ汁 大根とがんもの煮物 和風ポテトサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 あじフライ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 牛乳	酸辣湯うどん お好み焼き 小松菜とツナのサラダ バナナスティックケーキ 牛乳	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 豚ニラもやし炒め 白滝の中華あえ とちおとめアイス 牛乳	チキントマトカレー はんぺんチーズフライ コールスローサラダ あじさいゼリー ジョアor牛乳
863Kcal/37g/31g/3.4g	862Kcal/31g/27g/2.8g	851Kcal/37g/33g/3.0g	890Kcal/32g/32g/2.9g	864Kcal/30g/26g/3.7g
13日	14日	15日	16日	17日
海南鶏飯(カオマンガイ) 野菜スープ きびなごフライ ヤムウンセン キウイフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 野菜の海苔チーズあえ 牛乳	≪県民の日献立≫ お赤飯 みそけんちん汁 モロのから揚げ 県産焼き餃子 小松菜のゆばあえ 県民の日ゼリー 牛乳	ごはん あさりのスープ ヤンニョムチキン ケランマリ(韓国卵焼き) チョレギサラダ 牛乳	ごはん かきたま汁 銀鮭の西京焼き 肉じゃが ラーメンサラダ 牛乳
845Kcal/38g/28g/2.8g	834Kcal/34g/31g/3.3g	855Kcal/39g/27g/3.1g	872Kcal/38g/32g/3.0g	837Kcal/38g/24g/3.4g
20日	21日	22日	23日	24日
ピタパンサンド (ケバブチキン ハムエッグ&チーズ) ポトフ風スープ リボンパスタサラダ お米のムース 牛乳	≪セレクトメニュー≫ ㊤あんかけチャーハン ㊤あんかけやきそば かにクリームコロッケ キャベツのツナサラダ 冷凍パイ 牛乳	ごはん なすのそうめん汁 かつおのカレー揚げ スタミナ納豆 デリ風根菜サラダ 牛乳	タコライス 沖縄風みそ汁 ヒラヤーチ もずくのサラダ 西表島黒糖ムース 牛乳	ガーリックピラフ えびのフォースープ トビウオのフライ マカロニサラダ グレープフルーツゼリー 牛乳
822Kcal/38g/39g/2.9g	㊤845Kcal/36g/30g/3.3g ㊤870Kcal/33g/29g/3.2g	882Kcal/43g/24g/2.8g	903Kcal/40g/24g/3.0g	851Kcal/30g/26g/2.9g
27日	28日	29日	30日	★7/1 予定献立
ナポリタン 野菜スープ チーズオムレツ ビーンズサラダ アップルパイ 牛乳	ごはん 中華スープ 麻婆茄子豆腐 春巻き ほうれん草のナムル 牛乳	チキンタツタバーガー コーンポタージュ フライドポテト 海藻サラダ アセロラゼリー 牛乳	≪夏越の祓≫ 夏越ごはん なすと冬瓜のみそ汁 いわしのピリ辛煮 絹豆腐の海鮮あんかけ 抹茶プリン 牛乳	ごはん みそ汁 ポークチャップ ひじきの炒り煮 野菜のなめ茸あえ シークワーサータルト 牛乳
843Kcal/36g/31g/3.2g	850Kcal/26g/34g/3.0g	867Kcal/35g/36g/3.5g	827Kcal/30g/24g/3.3g	824Kcal/30g/28g/3.4g

◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質::34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中！ぜひご覧ください★