

## 【生徒用】

## 6月 基本献立一覧表

## 北海道高等学校定時制通信制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6/3 ごはん(麦入り) みそ汁 あじフライ 大根のそぼろ煮 牛乳 ☆あじの日 826kcal 41.1g	6/4 コーンとわかめの醤油ラーメン 厚揚げとキャベツの炒めもの ゼリー 牛乳 848kcal 36.3g	6/5 ごはん(麦入り) 白かぶのスープ ザンギ ひじきのごまマヨサラダ 牛乳 840kcal 39.5g	6/6 カレーライス 長芋ときゅうりの梅和え 牛乳 ☆梅の日 879kcal 38.3g	6/7 ごはん(麦入り) たまごとしめじのスープ 豆腐の中華煮 なすのピリ辛炒め 牛乳 832kcal 41.4g
6/10 ごはん(麦入り) じゃがいもとわかめのみそ汁 鶏の照り焼き 大根のツナ和え 牛乳 824kcal 33.5g	6/11 きつねうどん アスパラとコーンのサラダ プリン 牛乳 853kcal 37.7g	6/12 ごはん(麦入り) すまし豚汁 ほっけのねぎ味噌焼き ふきとがんもの煮物 牛乳 821kcal 40.8g	6/13 ピラフ 豆乳クリームシチュー 小松菜とじゃこのサラダ 牛乳 865kcal 35.8g	6/14 枝豆ごはん 生揚げと白菜のみそ汁 白身魚のフライ フロッコリーのソテー 牛乳 828kcal 35.3g
6/17 冷やし中華 かぼちゃコロッケ 牛乳 827kcal 32.1g	6/18 わかめごはん もやしとにらのみそ汁 お好み焼き風ハンバーグ たたききゅうり 牛乳 ☆おにぎりの日 840kcal 36.1g	6/19 ごはん(麦入り) 小松菜のスープ 豚の角煮 マカロニサラダ 牛乳 848kcal 37.6g	6/20 鶏じゃがの味噌照り丼 しめじとみつばのすまし汁 切干大根の炒め煮 牛乳 815kcal 34.7g	6/21 ごはん(麦入り) チンゲンサイのスープ 豚肉のブルコギ 輪イカのマリネ 牛乳 854kcal 37.0g
6/24 ごはん(麦入り) 豆入りスープ スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー 牛乳 812kcal 30.8g	6/25 ソース焼きそば 白菜と椎茸のスープ フルーツヨーグルト 牛乳 810kcal 33.6g	6/26 ごはん(麦入り) 根菜のごまみそ汁 鮭ザンギ 肉じゃが 牛乳 909kcal 42.7g	6/27 チキンカレー 水菜のサラダ ババロア 牛乳 845kcal 30.5g	6/28 ごはん(麦入り) 小松菜と油揚げのスープ マーボー豆腐 春雨とわかめのサラダ 牛乳 830kcal 33.2g