

【生徒用】

6月 基本献立一覧表

北海道帯広柏葉高等学校定時制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6/1 ごはん ブロッコリーのクリームスープ チキンソテー サラダ 牛乳 ★牛乳の日 820kcal 36.9g	6/2 ピリ辛みそラーメン 青のりポテトフライ りんごはちみつヨーグルト 牛乳 867kcal 36.1g	6/3 ごはん みずなのみそ汁 白身魚のフライ だいこんのツナあんかけ 牛乳 ★アジの日 828kcal 41.1g	6/4 とうもろこしのだし炊きごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き ピーマンときのこの炒めもの 牛乳 815kcal 35.9g	6/5 カレーライス にらのスープ 拌三絲 牛乳 835kcal 33.5g
6/8 ごはん ごぼうのみそ汁 豚肉のかりん揚げ れんこんと豆のサラダ 牛乳 ★かみかみこんだて 831kcal 35.2g	6/9 焼きうどん 厚揚げたまご 白玉の黒蜜かけ 牛乳 ★たまごの日 831kcal 38.0g	6/10 ごはん ほうれん草のスープ 鮭のチーズ焼き いんげんのソテー 牛乳 830kcal 43.7g	6/11 タコライス じゃがいもとたまねぎのスープ アスパラサラダ 牛乳 ★夜間学校給食レシピ動画 863kcal 36.0g	6/12 ごはん もやしのスープ ヤンニョムチキン チンゲンサイと桜エビの炒めもの 牛乳 820kcal 37.2g
6/15 ごはん にら玉みそ汁 つくね キャベツときゅうりのしょうが和え 牛乳 ★しょうがの日 829kcal 43.4g	6/16 スパカツ ほうれん草のサラダ 牛乳 844kcal 42.0g	6/17 ごはん のっぺい汁 さばの味噌煮 肉野菜炒め 牛乳 865kcal 38.9g	6/18 わかめごはん れんこんのみそ汁 だし鶏ごぼう揚げ こまつなのじゃこ和え 牛乳 848kcal 34.6g	6/19 ごはん かぶのみそ汁 鶏肉の野菜炒め 刻み昆布とさつまいもの煮物 牛乳 ★食育の日 816kcal 33.5g
6/22 ごはん 厚揚げとまいたけのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 切干大根の中華和え 牛乳 825kcal 33.7g	6/23 かしわうどん たまねぎとちくわのかき揚げ フルーツゼリー和え 牛乳 835kcal 34.5g	6/24 ごはん 長いものスープ さばのトマトソースかけ ひじきのごまマヨサラダ 牛乳 831kcal 39.0g	6/25 室蘭風やきとりどんぶり もやしと油揚げのみそ汁 たけのこの土佐煮 牛乳 820kcal 35.1g	6/26 ごはん 高野豆腐のみそ汁 おろしハンバーグ ブロッコリーのサラダ 牛乳 834kcal 39.3g
6/29 ごはん キャベツのみそ汁 鶏のしぎ焼き お煮しめ 牛乳 816kcal 36.3g	6/30 あんかけ焼きそば 根菜のキムチあえ 牛乳 813kcal 37.1g	6月 食育月間 6月4～10日 歯と口の健康週間	夜間学校給食～腸活レシピ～ 9日 「厚揚げたまご」 11日 「タコライス」 【掲載ホームページ】 https://www.dokyoi.pref.hokkaido.ac.jp/hk/ktk/243644.html 【調理動画】 (タコライス) https://youtu.be/17IRjON_Gho  	