



野田中学校・豊岡中学校・東金子中学校
藤沢中学校・武蔵中学校

令和2年6月分 予定表

日付	名称	主な内容	牛乳	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
6月15日 (月) 6月23日 (火)	炙りチキンステーキ	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・ステーキ専用ソース ・白パスタ ・玉ねぎ人参炒め ・金ごまごはん 		752 45.7
6月16日 (火) 6月24日 (水)	梅しらすご飯弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・さば塩焼き・梅チップ・野沢菜 ・野菜のかき揚げ・和風スパゲティ ・煮物 (こんにゃく、人参、いんげん、高野豆腐) ・豆腐入りつくね・梅しらすご飯 ・だし玉子焼き・ほうれん草人参胡麻和え 		618 26.7
6月17日 (水) 6月25日 (木)	洋風ミックスグリル弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ・鶏肉醤油たれ焼き ・マカロニグラタン・コーン ・ブロッコリー・人参 ・スパゲティケチャップ炒め ・デミグラスソース・青さ 		790 34.3
6月18日 (木) 6月26日 (金)	しらすと枝豆ひじきごはん弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・海老の天ぷら ・炊き込みごはん (ひじき、しらす、えだ豆) ・野菜かき揚げ ・煮物 (がんもぎ、れんこん、いんげん、人参) ・きんぴらごぼう ・シュウマイ、切り干し大根 		623 22.2
6月19日 (金) 6月29日 (月)	揚げ鶏のスパイシーカレー	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイシーカレー ・揚げ鶏のから揚げ 		739 31.2
6月22日 (月) 6月30日 (火)	ちりめん山椒ご飯弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の竜田揚げ・豆腐入りつくね ・ササミカツフライ・枝豆コーン入りかき揚げ ・野菜かき揚げ・ちりめん山菜 ・煮物 (こんにゃく、人参、いんげん、高野豆腐) ・ひじき煮・醤油だしご飯 		633 27.4
給食回数		12 《回》		693 31.3