



黒須中学校・東町中学校・西武中学校
金子中学校・向原中学校・上藤沢中学校

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)	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16日 (火) 6月24日 (水)	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17日 (水) 6月25日 (木)	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 (がんもき、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18日 (木) 6月26日 (金)	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19日 (金) 6月29日 (月)	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
6月22日 (月) 6月30日 (火)	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
給食回数		12 《回》		693 31.3