

〔 7 月 献 立 表 〕

月	火	水	木	金
	1日 web求人説明会	2日	3日 考查前短縮・全校清掃	4日
	カレーライス 牛乳 いかとコーンバターソテー ほうれん草のお浸し ボイルエッグ  54	ご飯麺セット 牛乳 中華そば ニラ玉 揚げシュウマイ 大学芋  55	ご飯 牛乳 鯖生姜煮 蓮根とこんにゃく煮 揚げ出し豆腐 小松菜の煮浸し、豚汁  56	ハヤシライス 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ ボイルブロッコリー オレンジゼリー  57
	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 922 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 905 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 4.3 g
7日	8日 期末考査（～7/15）	9日	10日	11日
ご飯 牛乳 チキンの照り焼き 里芋と竹輪の炊いたん アスパラきの炒め ボイルキャベツ、トマトスープ  58	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き なすの胡麻和え 春雨中華サラダ （煮物）厚揚げ・大根、味噌汁  59	玉子丼 牛乳 かき揚げ じゃがいもそぼろ キャベツとカニかまマヨ和え 味噌汁  60	ご飯 牛乳 白身魚塩焼き 春巻き 小松菜胡麻和え 大学芋、すまし汁  61	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ゴーヤチャンプル ひじきの炒め煮 ボイルキャベツ、味噌汁  62
エネルギー 839 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 927 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.4 g
14日	15日	16日 補充授業	17日 補充授業	18日 終業式
ご飯 牛乳 チキン南蛮 こんにゃくのピリから炒め 人参しりしり 白菜のだし煮、味噌汁  63	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 金平ごぼう 茄子ボン酢 ホタテ風味フライ、ボイルキャベツ  64	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ茸ソース スパゲティソーサー 南京そばろ煮 きゃべつかつお和え、とろみかきたま汁  65	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 白菜胡麻和え じゃがいも煮付け きゅうりとカニカマの酢の物、味噌汁  66	ご飯 牛乳 酢豚 竹輪とひじきうま煮 チキンとブロッコリーサラダ 卵スープ  67
エネルギー 895 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 934 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 925 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g

