

7月献立表

朱雀高等学校定時制

▼学校生活

▼学校給食



月	火	水 1日	木 2日	金 3日
<p>笹の葉 さらさら</p> <p>七月</p>		<p>カレーライス 牛乳 イカとコーンバターソテー ほうれん草のおひたし ポイルエッグ</p> <p>54</p> <p>エネルギー 729 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯 牛乳 サバ生姜煮 レンコンとコンニャク煮 揚げ出し豆腐 小松菜の煮浸し、豚汁</p> <p>55</p> <p>エネルギー 922 kcal タンパク質 41.4 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ご飯 牛乳 酢豚 竹輪とヒジキうま煮 チキンとブロッコリーサラダ 卵スープ</p> <p>56</p> <p>エネルギー 814 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g</p>
6日	7日 (期末考査~7/14)	8日	9日	10日
<p>ご飯 牛乳 チキンの照り焼き サトイモと竹輪の炊いたん アスパラきの炒め ポイルキャベツ、トマトスープ</p> <p>57</p> <p>エネルギー 839 kcal タンパク質 37.8 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ナスの胡麻和え 春雨中華サラダ 大根と油揚げの煮物、味噌汁</p> <p>58</p> <p>エネルギー 839 kcal タンパク質 37.3 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ご飯麺セット 牛乳 中華そば ニラ玉 揚げシュウマイ カムジャタン風煮</p> <p>59</p> <p>エネルギー 904 kcal タンパク質 38.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 4.4 g</p>	<p>ご飯 牛乳 サケのムニエル 白菜ゴマ和え 野菜炊き合わせ キュウリとカニカマの酢の物、味噌汁</p> <p>60</p> <p>エネルギー 795 kcal タンパク質 35 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯 牛乳 鶏竜田揚げ ゴーヤチャンプウ ヒジキの炒め煮 ポイルキャベツ、味噌汁</p> <p>61</p> <p>エネルギー 1038 kcal タンパク質 41.5 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>
13日	14日	15日	16日	17日 (終業式)
<p>ご飯 牛乳 チキン南蛮 コンニャクのピリから炒め ニンジンしりしり 白菜のだし煮、味噌汁</p> <p>62</p> <p>エネルギー 862 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.1 g</p>	<p>ご飯 牛乳 すき焼き風煮 キンピラごぼう ナスぼん酢 ホタテ風味フライ、ポイルキャベツ</p> <p>63</p> <p>エネルギー 934 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>玉子丼 牛乳 かき揚げ じゃがいもそばろ煮 キャベツとカニかまマヨ和え 味噌汁</p> <p>64</p> <p>エネルギー 844 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯 牛乳 白身魚塩焼き 春巻き 小松菜ゴマ和え 大学芋、すまし汁</p> <p>65</p> <p>エネルギー 711 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 4.4 g</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ ポイルブロッコリー オレンジゼリー</p> <p>66</p> <p>エネルギー 905 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 4.3 g</p>

夏休み

炎色反応

給食で
会えなくて
ごめんね