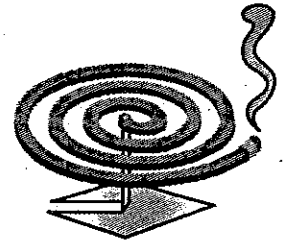


7月給食こんだて



*熱量は中高生男子を基準にしています。熱量の単位はKcal(キロカロリー)です。

1日	水	ご飯、ささみのレモン風味揚げ、サンチュ、ねばねばサラダ いももち汁	627
2日	木	冷し中華、春巻き、サンチュ、すいか	621
3日	金	ご飯、えびといかのチリソース煮、中華サラダ、中華スープ	610
6日	月	ご飯、ピーマンの肉詰め、小松菜のしらす和え、味噌汁	653
7日	火	枝豆ご飯、スターポークミンチカツ、サンチュ、短冊サラダ セタ汁	646
8日	水	カレーライス、梅味サラダ、オレンジ	662
9日	木	ご飯、白身魚のマリネ、空心菜のナムル、味噌汁	619
10日	金	ご飯、焼きししゃも、揚げナスの薬味ソース、納豆、味噌汁	639
13日	月	ゆかりご飯、焼きコロッケ、豚しゃぶサラダ、味噌汁	594
14日	火	チーズパン、タンドリーチキン、サンチュ キャベツとツナの和え物、ミネストローネ	706
15日	水	谷地ソースカツ丼、ごま和え、具沢山味噌汁	694
16日	木	夏野菜のスパゲッティ、ブロッコリーのツナ和え、メロン	625
17日	金	ご飯、鯖の味噌煮、五目豆、味噌汁	662
21日	火	牛乳パン、鶏肉の照焼、シーザーズサラダ、夏野菜のスープ	677
22日	水	チキンライス、フレンチサラダ、わかめスープ、クレープ	667
23日	木	★中2リクエスト★ ご飯、かぼちゃとさつまいものコロッケ、のりマヨサラダ 味噌汁、ココアプリン	745

*献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎食つきます。