

[7月予定献立表]



宮城県佐沼高等学校 定時制課程

### 1950 195	宮城県佐沿高寺字校 定時制課程					
表ご飯 キ乳	月	火	水	木	金	
中乳	3日	4日	5日	6日		
請椒肉絲	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	_		
おかめのおろし和え ふのりのみそ汁 これが、100 100 144 1788 150	牛乳	牛乳	牛乳	ブロッコリーゴマネーズあえ	鮭ちらし寿司	
スーラータン ふのりのみそ汁 じゃがいものみそ汁 七夕ゼリー 七夕七日 七月七日 13日 七月日 13日 七月日 13日 七月日 13日 七月日 七月日 13日 七月日 七月日 七月日 13日 七月日 12日 七月日 1	青椒肉絲	鶏肉の塩唐揚げ	鮭のバター焼き	牛乳	油麩じゃが	
2344 - 839 Note Post (R 33.4 g 1844 - 793 Note Post (R 33.5 g 1844 - 793 Note Post (R	れんこんサラダ	わかめのおろし和え	ひじきの煮物	きのこのスープ	そうめん汁	
1244	スーラータン	ふのりのみそ汁	じゃがいものみそ汁		七夕ゼリー	
脂質 27.3 g **2018 2.6 g 脂質 21.2 g **2018 3.0 g 脂質 17.1 g **2018 3.4 g 脂質 24.1 g **2018 4.0 g 脂質 14.7 g **2018 3.8 g 脂質 24.1 g **2018 4.0 g 脂質 14.7 g **2018 3.8 g						
10日	Iネルキ - 839 kcal たんぱく質 33.4 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 39.3 g	エネルキ・- 763 kcal たんぱく質 36.9 g	エネルキ - 778 kcal たんぱく質 35.5 g	エネルギー 890 kcal たんぱく質 37.5 g	
10日	脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g	脂質 21.2 g 食塩相当量 3.0 g	脂質 17.1 g 食塩相当量 3.4 g	脂質 24.1 g 食塩相当量 4.0 g	脂質 14.7 g 食塩相当量 3.8 g	
プルコギ丼 シーザーサラダ もずくとおくらのみそ汁 「ほっけの塩こうじ焼き ちくわとこんにゃくの甘味噌がけ 豚肉のアップルソース 独肉とカシューナッツの炒め物 たらのマヨネーズ焼き 大根おろし 卵の花炒り キャベツのみそ汁 アンゲンサイのスープ 「湯げのみそ汁 「湯がりのみそ汁 「湯がりのみそ汁 「湯がりのみそ汁 「湯がりの木を汁 「湯がりのみそ汁 「湯がりのみそ汁 「湯がりのみそ汁 「湯がりのみそ汁 「湯がりのみそ) 「湯がりのかまり 「湯がりのみそ) 「湯がりのみそ) 「湯がりのみそ) 「湯がりのみそ) 「湯がりのみそ) 「湯がりのみそ) 「湯がりのかまり 「湯がすー 855 kcal たんぱく第 28.6 g 上がすー 855 kcal たんぱく第 28.6 g 上がりのと 大根の煮物 みそけんちん汁 「カルマ・第 28.6 g 上がすー 774 kcal たんぱく第 28.8 g 上がすー 774 kcal たんぱく第 28.8 g 上がすー 772 kcal たんぱく第 28.8 g 上がすー 772 kcal たんぱく第 28.8 g 上がすー 772 kcal たんぱく第 28.8 g 上がけー 772 kcal たんぱく第 28.8 g 上がすー 774 kcal たんぱく第 28.8 g 上がすー 772 kcal たんぱく 8 28.8 g 1 28						
プルコギ丼 シーザーサラダ もずくとおくらのみそ汁 「ほっけの塩こうじ焼き ちくわとこんにゃくの甘味噌がけ 「豚肉とキャベツのみそ汁 「ボルギー 892 kml たんぱく第 32.3 g 脂質 16.0 g 鬼暗母服 3.5 g 脂質 27.7 g 鬼暗母服 3.5 g 脂質 27.7 g 鬼暗母服 3.7 g 脂質 27.7 g 鬼暗母服 3.7 g 脂質 27.7 g 鬼暗母服 3.7 g 脂質 27.1 g 鬼に母服 3.7 g 脂質 26.6 g 鬼に母服 3.5 g 脂質 27.1 g 鬼に母服 3.7 g 脂質 27.1 g 鬼に母服 3.7 g 脂質 28.6 g 鬼に母服 3.5 g 脂質 27.1 g 鬼に母服 3.7 g 脂質 28.6 g 鬼に母服 3.5 g 脂質 27.1 g 鬼に母服 3.7 g 脂質 28.6 g 脂質 28.6 g 鬼に母服 3.7 g 鬼に母 3.7 g 鬼に母服 3.7 g 鬼に母	牛乳	麦ご飯	牛乳	麦ご飯	ゆかりご飯	
もずくとおくらのみそ汁 ちくわとこんにゃくの甘味噌がけ パブリカとマカロニソテー 豚肉とキャベツのみそ汁 チンゲンサイのスープ 厚揚げのみそ汁 「早揚げのみそ汁 「東揚げのみそ汁 「東海で 1878 による 1878 には 1878 による 1878 には 1878 による 1878 には 1878 による 1878 による 1878 には 1878 による	プルコギ丼	牛乳	麦ご飯	牛乳	牛乳	
豚肉とキャベツのみそ汁	シーザーサラダ	ほっけの塩こうじ焼き	豚肉のアップルソース	 鶏肉とカシューナッツの炒め物	たらのマヨネーズ焼き	
豚肉とキャベツのみそ汁						
まれず - 892 kcal たんぱく〒 32.3 g						
工林ギー892 kcal たんぱく用 32.3 g 工林ギー815 kcal たんぱく用 38.0 g 工林ギー836 kcal たんぱく用 29.7 g 工林ギー855 kcal たんぱく用 28.9 g 脂質 32.8 g 鬼場町田 3.5 g 脂質 16.0 g 鬼場町田 3.5 g 脂質 27.7 g 鬼場町田 2.6 g 脂質 27.1 g 鬼場町田 3.7 g 脂質 25.6 g 鬼場町田 3.5 g 脂質 25.6 g 鬼場町田 3.5 g 脂質 25.6 g 鬼場町田 3.7 g 脂質 25.6 g 鬼場町田 3.5 g 上本ギー950 kcal たんぱく用 37.6 g 上本ギー950 kcal たんぱく用 27.6 g 上本ギー852 kcal たんぱく用 38.1 g 上本ギー774 kcal たんぱく用 29.8 g 脂質 27.5 g 鬼場田田 3.5 g 脂質 25.8 g 鬼場田田 3.3 g 脂質 18.0 g 鬼場田田 3.4 g 脂質 22.3 g 鬼場田田 3.1 g 上本ギー772 kcal たんぱく用 38.5 g 脂質 22.8 g 鬼場田田 3.3 g 脂質 25.8 g 鬼場田田 3.3 g 脂質 25.8 g 鬼場田田 3.1 g 上本ギー774 kcal たんぱく用 29.8 g 脂質 22.8 g 鬼場田田 3.1 g 上本ギー774 kcal たんぱく用 29.8 g 脂質 22.8 g 鬼場田田 3.1 g 上本ギー774 kcal たんぱく用 29.8 g 脂質 22.8 g 鬼場田田 3.1 g 上本ギー774 kcal たんぱく用 29.8 g 脂質 22.8 g 鬼場田田 3.1 g				7, 19, 7, 44 7, 671		
脂質 32.8 g 素性物量 3.5 g 脂質 16.0 g 素性物量 3.5 g 脂質 27.7 g 素性物量 2.6 g 脂質 27.7 g 素性物量 3.7 g 脂質 25.6 g 素性物量 3.5 g 脂質 27.1 g 素性物量 3.7 g 脂質 25.6 g 素性物量 3.5 g 脂質 27.1 g 素性物量 3.7 g 脂質 25.6 g 素性物量 3.5 g 脂質 27.1 g 素性物量 3.7 g 脂質 25.6 g 素性物量 3.7 g 脂質 25.6 g 素性物量 3.7 g 脂質 27.1 g 素性物量 3.7 g 脂質 25.6 g 素性物量 3.7 g 素で飯 半乳 いかの香味焼き 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁 1484*- 950 kcal たんぱく駅 27.6 g 脂質 27.5 g 素性物量 3.5 g 脂質 25.8 g 素性物量 3.3 g 脂質 18.0 g 素質物量 3.4 g 脂質 22.3 g 素質物量 3.1 g 2 4 日 牛乳						
17日	エネルキ"- 892 kcal たんぱく質 32.3 g	Iネルキ*- 815 kcal たんぱく質 38.0 g	Iネルギー 836 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルキ - 855 kcal たんぱく質 28.9 g	エネルキ"- 807 kcal たんぱく質 35.4 g	
17日	脂質 32.8 g 食塩相当量 3.5 g	脂質 16.0 g 食塩相当量 3.5 g	脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g	脂質 27.1 g 食塩相当量 3.7 g	脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g	
#乳 フロッコリーツナマヨあえ ももゼリー まもゼリー まいかのの中華和え のつべい汁 を雨中華スープ にかの香味焼き 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁 サ乳 コーグルト おおギー 950 kcal たんばく原 27.6 g 脂質 27.5 g ★塩桐田里 3.5 g 脂質 27.5 g ★塩桐田里 3.5 g 脂質 27.5 g ★塩桐田里 3.5 g 脂質 27.5 g ★塩桐田里 3.1 g 脂質 28.8 g ★塩桐田里 3.1 g 上科ギー 803 kcal たんぱく原 31.6 g						
海の日		チキンカレー	牛乳	麦ご飯		
まもゼリー ほうれん草とわかめの中華和え 中乳 ヨーグルト 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁 コーグルト エネルギー 950 kcal たんぱく気 27.6 g 脂質 27.5 g 食場物物量 3.5 g 脂質 25.8 g 食場物物量 3.3 g 脂質 18.0 g 食場物物量 3.4 g 脂質 22.3 g 食場物物量 3.1 g 脂質 25.8 g 食場物物量 3.4 g 脂質 22.3 g 食場物物量 3.1 g 脂質 25.8 g 食場物物量 3.5 c かし中華 そば ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート エネルギー 803 kcal たんぱく気 31.6 g		牛乳	麦ご飯	ビビンバ	牛乳	
まもゼリー ほうれん草とわかめの中華和え 中乳 ヨーグルト 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁 コーグルト エネルギー 950 kcal たんぱく気 27.6 g 脂質 27.5 g 食場物物量 3.5 g 脂質 25.8 g 食場物物量 3.3 g 脂質 18.0 g 食場物物量 3.4 g 脂質 22.3 g 食場物物量 3.1 g 脂質 25.8 g 食場物物量 3.4 g 脂質 22.3 g 食場物物量 3.1 g 脂質 25.8 g 食場物物量 3.5 c かし中華 そば ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート エネルギー 803 kcal たんぱく気 31.6 g	海の日	ブロッコリーツナマヨあえ	さばの味噌煮	春雨中華スープ	いかの香味焼き	
のつぺい汁 ヨーグルト みそけんちん汁 TĂHÝ - 950 kcal たんぱく質 27.6 g TĂHÝ - 852 kcal たんぱく質 39.1 g TĀHÝ - 774 kcal たんぱく質 29.8 g 指質 27.5 g 食塩和粉量 3.5 g 脂質 25.8 g 食塩和粉量 3.3 g 脂質 18.0 g 食塩和粉量 3.4 g 脂質 22.3 g 食塩和粉量 3.1 g 上はくじまのサラダ お誕生お祝いデザート TĂHÝ - 803 kcal たんぱく質 31.6 g	0,					
TÀIL+* - 950 kcal たんばく東 27.6 g TÀIL+* - 852 kcal たんぱく東 39.1 g TÀIL+* - 774 kcal たんぱく東 29.8 g TÀIL+* - 772 kcal たんぱく東 36.5 g 脂質 27.5 g 金塩相当量 3.5 g 脂質 25.8 g 金塩相当量 3.3 g 脂質 18.0 g 金塩相当量 3.4 g 脂質 22.3 g 金塩相当量 3.1 g 上手 しかりたべまうに かいじきのサラダ お誕生お祝いデザート 「「しまくじはしっかりたべようね」 「「しまくじはしっかりたべまうね」 「「しまくじはしっかりたべまります」 「「しまくじはしっかりたべまります」 「「しまくじはしっかりたべまります」 「「しまくじはしっかりたべまります」 「「しまくじはしっかりたべまります」 「「しまくじはしまくしまくしまくしまくしまくしまくしまくしまくしまくしまくしまくしまくしまくし	0000	0027		• • =		
脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g 2 4 日 牛乳 冷やし中華そば ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート 「おおおころもは リラん リラム						
脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g キャッのたすぎ、ジュースの のようぎによっかり たい こきの サラダ お誕生お祝い デザート						
脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g 名 4日 中乳 冷やし中華 そば ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート		Iネルキー 950 kcal たんぱく質 27.6 gr	Iネルキー 852 kcal たんぱく質 39.1 gr	エネルキ - 774 kcal たんぱく質 29.8 gr	エネルキ - 772 kcal たんぱく質 36.5 gr	
2 4日 中乳 冷やし中華そば ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート 1 1 1 1 1 1 1 1 1						
冷やし中華そば ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート エネルギ- 803 kcal たんぱく頭 31.6 g	2 4 日	maps g	maps g	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
がいし中華では ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート IĂルギ- 803 kcal たんぱく頭 31.6 g	牛乳	1	Ct		4° 1 . 4 4 4° 4 .	
ひじきのサラダ お誕生お祝いデザート IÀJ# - 803 koal たんぱく類 31.6 g		6 0/ D /	夏バテしないように			
お誕生お祝いデザート TÀIA+* - 803 kcal たんばく東 31.6 g			(U49 81.54711!		
Iネルギー 803 kcal たんぱく類 31.6 g		しほすっきい			*	
エネルギー 803 kcal たんぱく異 31.6 g		かゆぶりうん			*	
	Iネルギー 803 kcal たんぱく質 31.6 ø					
	No. of					

今月の目標!

★暑さに負けない食事をしよう!

今月の行事食

7日 地産地消の日(毎月第1金・土・日) 七夕給食 24日 お誕生日給食 (7月生まれの皆さんをお祝いします。)