



[ 7月 予 定 献 立 表 ]



宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金																								
3日	4日	5日	6日	7日																								
麦ご飯 牛乳 青椒肉絲 れんこんサラダ スーラータン  エネルギー - 839 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g	麦ご飯 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ わかめのおろし和え ふのりのみそ汁  エネルギー - 793 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.0 g	麦ご飯 牛乳 鮭のバター焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁  エネルギー - 763 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.4 g	ソースやきそば ブロッコリーゴマネーズあえ 牛乳 きのこのスープ  エネルギー - 778 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 4.0 g	牛乳 鮭ちらし寿司 油麩じゃが そうめん汁 七夕ゼリー  エネルギー - 890 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.8 g	10日	11日	12日	13日	14日	牛乳 プルコギ丼 シーザーサラダ もずくとおくらのみそ汁  エネルギー - 892 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.5 g	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ちくわとこんにやくの甘味噌がけ 豚肉とキャベツのみそ汁  エネルギー - 815 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.5 g	牛乳 麦ご飯 豚肉のアップルソース パプリカとマカロニソテー チンゲンサイのスープ  エネルギー - 836 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g	麦ご飯 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ひじきと春雨の中華サラダ 厚揚げのみそ汁  エネルギー - 855 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.7 g	ゆかりご飯 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 大根おろし 卵の花炒り キャベツと油揚げのみそしる  エネルギー - 807 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g	17日	18日	19日	20日	21日	<div style="text-align: center;"> <b>海の日</b>   </div> チキンカレー 牛乳 ブロッコリーツナマヨあえ ももゼリー  エネルギー - 950 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	牛乳 麦ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草とわかめの中華和え のっぺい汁  エネルギー - 852 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g	麦ご飯 ビビンバ 春雨中華スープ 牛乳 ヨーグルト  エネルギー - 774 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁  エネルギー - 772 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g	24日	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>しほすつきいかゆうんは</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>夏バテしないように</p>  <p>しょくじはしっかりたべようね</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>おやつはたべすぎ、ジュースのみすぎにちゅうい!</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>だいすきだよ! なつやさい</p>  </div> </div> 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  エネルギー - 803 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.3 g			
10日	11日	12日	13日	14日																								
牛乳 プルコギ丼 シーザーサラダ もずくとおくらのみそ汁  エネルギー - 892 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.5 g	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ちくわとこんにやくの甘味噌がけ 豚肉とキャベツのみそ汁  エネルギー - 815 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.5 g	牛乳 麦ご飯 豚肉のアップルソース パプリカとマカロニソテー チンゲンサイのスープ  エネルギー - 836 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g	麦ご飯 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ひじきと春雨の中華サラダ 厚揚げのみそ汁  エネルギー - 855 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.7 g	ゆかりご飯 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 大根おろし 卵の花炒り キャベツと油揚げのみそしる  エネルギー - 807 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g	17日	18日	19日	20日	21日	<div style="text-align: center;"> <b>海の日</b>   </div> チキンカレー 牛乳 ブロッコリーツナマヨあえ ももゼリー  エネルギー - 950 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	牛乳 麦ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草とわかめの中華和え のっぺい汁  エネルギー - 852 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g	麦ご飯 ビビンバ 春雨中華スープ 牛乳 ヨーグルト  エネルギー - 774 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁  エネルギー - 772 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g	24日	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>しほすつきいかゆうんは</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>夏バテしないように</p>  <p>しょくじはしっかりたべようね</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>おやつはたべすぎ、ジュースのみすぎにちゅうい!</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>だいすきだよ! なつやさい</p>  </div> </div> 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  エネルギー - 803 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.3 g													
17日	18日	19日	20日	21日																								
<div style="text-align: center;"> <b>海の日</b>   </div> チキンカレー 牛乳 ブロッコリーツナマヨあえ ももゼリー  エネルギー - 950 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	牛乳 麦ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草とわかめの中華和え のっぺい汁  エネルギー - 852 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g	麦ご飯 ビビンバ 春雨中華スープ 牛乳 ヨーグルト  エネルギー - 774 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁  エネルギー - 772 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g																									
24日	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>しほすつきいかゆうんは</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>夏バテしないように</p>  <p>しょくじはしっかりたべようね</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>おやつはたべすぎ、ジュースのみすぎにちゅうい!</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>だいすきだよ! なつやさい</p>  </div> </div> 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  エネルギー - 803 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.3 g																											

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。)