



# 献立表

# 7月



埼玉県立狭山緑陽高等学校

月	火	水	木	金					
<p>給食時間の変更について</p> <p>1～3日については、 17:55～18:45、 15～30日については、 16:55～17:45です。 ゆとりをもって、給食を食べる ようにしましょう。</p> 		<p><b>1 三者面談</b></p> <p>牛乳 ご飯 あじの南蛮漬け なすのみそ炒め 白菜とじゃこのお浸し すまし汁</p> <p>801   34.4</p>	<p><b>2 三者面談</b></p> <p>牛乳 ご飯 チキンピーンズ イタリアンサラダ ブロッコリーの ガーリックソテー 青菜のスープ</p> <p>828   30.5</p>	<p><b>3 三者面談</b></p> <p>牛乳 ご飯 松風焼き 炊き合わせ 五色和え 白玉団子汁</p> <p>866   36.6</p>					
<p><b>6</b></p> <p>牛乳 オムライス (デミグラスソース) さつま芋とひよこ豆 のサラダ クラムチャウダー</p> <p>908   30.8</p>	<p><b>7 七タメニュー</b></p> <p>牛乳 七タちらし寿司 竹輪とかぼちゃの天ぷら アスパラの練りごま和え 七タ汁 七タゼリー</p> <p>868   29.5</p>	<p><b>8</b></p> <p>牛乳 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 くるみと和え なめこのみそ汁</p> <p>787   39.0</p>	<p><b>9</b></p> <p>牛乳 ご飯 麻婆野菜 バンバンジーサラダ ワンタンスープ</p> <p>747   27.7</p>	<p><b>10</b></p> <p>牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のきんぴら 磯香和え 沢煮椀</p> <p>744   37.3</p>					
<p><b>13</b></p> <p>牛乳 焼きそば 大学芋 ほうれん草とほたて のスープ</p> <p>1004   31.9</p>	<p><b>14</b></p> <p>牛乳 ご飯 さんまの蒲焼き 根菜のそぼろ煮 白菜の甘酢和え みそ汁</p> <p>874   31.5</p>	<p><b>15</b></p> <p>牛乳 ウイナーピラフ じゃが芋のチーズ焼き カントリーサラダ とうもろこしのスープ</p> <p>900   26.1</p>	<p><b>16</b></p> <p>牛乳 ピピンバ (麦ごはん) ライスヌードルサラダ 五目スープ はちみつレモンゼリー</p> <p>823   27.2</p>	<p><b>17</b></p> <p>牛乳 ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 ゆでとうもろこし きくらげと野菜の ごま酢和え みそ汁</p> <p>812   33.2</p>					
<p><b>20</b></p> <p>牛乳 冷汁うどん チーズはんぺんフライ チンゲン菜ときのこの ソテー 野菜と焼き豚のみそマヨ ヨーグルト</p> <p>754   27.3</p>	<p><b>21</b></p> <p>牛乳 ご飯 白身魚の変わりパン粉 焼き ラタトゥイユ風 かぼちゃサラダ レタススープ</p> <p>832   37.8</p>	<p><b>22</b></p> <p>給食はありません</p> 	<p><b>23</b></p> <p>海の日</p> 	<p><b>24</b></p> <p>スポーツの日</p> 					
<p><b>27</b></p> <p>給食はありません</p> 	<p><b>28</b></p> <p>給食はありません</p> 	<p><b>29</b></p> <p>牛乳 ご飯 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト マカロニサラダ トマトと卵のスープ</p> <p>947   34.3</p>	<p><b>30</b></p> <p>コーヒー牛乳 夏野菜チキンカレー (麦ごはん) マセドアンサラダ フルーツサイダーかん</p> <p>973   24.2</p>	<p><b>31</b></p> <p>終業式</p> 					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質

もうすぐ夏休み！今年はずっと短い夏休みになります。  
熱中症などに注意して、暑い夏を元気に過ごし、素敵な思い出をたくさん作ってくださいね。

暑い夏を乗り切るためには、バランスの取れた食事が必要です。  
野菜には、体の調子を調えるビタミンやミネラル、食物繊維など、積極的に取りたい栄養素が多く含まれています。

※発注等の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2学期の給食は、8月26日（水）に始まります。

