

令和6年7月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
麦ご飯 鶏の梅風味焼き ゴマ味噌きんぴら ねばねば和え 味噌汁 744kcal/31.2g/3.2g	ご飯 青椒肉絲 キャベツとわかめのナムル スンドゥブチゲ 715kcal/38.0g/3.3g	ちりめんご飯 サバの南部焼き おひたし 大根と油揚げの煮物 味噌汁 728kcal/37.2g/4.1g	エビピラフ ラタトゥイユ コーンポタージュ 782kcal/28.6g/3.6g	【七夕献立】 セタうどん ちくわの2色揚げ かぼちゃサラダ 785kcal/27.6g/4.7g 
8	9	10	11	12
わかめご飯 鮭の照り焼き ひじきのきんぴら 大根とホタテのサラダ 味噌汁 712kcal/36.7g/3.9g	とうもろこしご飯 豆腐ナゲット おかか和え なすの煮びたし 味噌汁 801kcal/32.7g/3.7g	麦ご飯 豚の味噌漬け焼き キャベツのにんにく炒め 五色和え すまし汁 775kcal/31.9g/2.9g	夏野菜カレーライス ジンジャーサラダ ペイザンヌスープ 829kcal/31.3g/3.3g 	※小台橋高校 給食なし ビスキュイパン ポークビーンズ マスタードサラダ プラム 866kcal/35.0g/3.1g
15	16	17	18	19
海の日 	舞茸ご飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き きゅうりのゴマ和え さつまいもとりんごの煮物 味噌汁 773kcal/29.5g/3.7g	ウインナーとなすのスパゲッティー 大根とささみの粒マスタード和え 野菜スープ 紅茶ゼリー 784kcal/31.6g/3.8g	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 ポテトコロッケ 野菜炒め しそドレッシングサラダ 味噌汁 811kcal/27.0g/3.0g	※小台橋高校 給食なし 彩りご飯 ロールキャベツ クリームソース トマトサラダ レタススープ 838kcal/34.9g/3.4g
今月の平均栄養素量 エネルギー 782kcal たんぱく質 32.4g 塩分 3.6g です。 ※他に牛乳が毎回付きます	7月1日(月)～5日(金)の予約締切日は 足立高校:6月24日(月)／小台橋高校:6月21日(金)となります。 ※食品ロス削減のため、給食を食べない日は予約をしないようご協力願います。 予約をしたけれど食べに来なかった方の給食は廃棄せざるをえません…。予約をした日は食堂へ来てください。 			

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー／たんぱく質／塩分」です。
 ※飲用牛乳は毎日付きます。