

令和7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
今月の平均栄養素量 エネルギー 777kcal たんぱく質 34.1g 塩分 3.5g です。 ※他に牛乳が毎回付きます	塩昆布ご飯 エビとニラの卵焼き いんげんのゴマ和え チャプチェ 味噌汁 794kcal/34.7g/4.1g	イワシの蒲焼き丼 酢の物 味噌汁 プラム  761kcal/29.5g/2.7g	麦ご飯 豆腐ハンバーグ もやしのカレー炒め 枝豆とジャコのサラダ 味噌汁 793kcal/37.2g/3.4g	クリームスパゲッティ 人参ドレッシングサラダ ペイザンヌスープ 804kcal/33.0g/3.1g
7	8	9	10	11
【七夕献立】 七夕うどん 味噌ポテト 棒々鶏サラダ きな粉プリン  783kcal/28.0g/4.2g	ちりめんご飯 サバの大葉味噌焼き 甘辛ごぼう 白菜の磯和え すまし汁 759kcal/36.8g/3.6g	麦ご飯 青椒肉絲 キャベツとわかめのナムル スンドゥブチゲ 714kcal/38.1g/3.3g	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜炒め もやしと青菜のゴママヨネーズ きのこ白菜のスープ 743kcal/31.5g/2.9g	豚肉と野菜のピリ辛丼 海苔サラダ 味噌汁 冷凍みかん 842kcal/35.2g/3.5g
14	15	16	17	18
丸パン（バンズ） フィレオフィッシュ ジャガイモの粒マスタード炒め ひよこ豆とトマトのスープ 803kcal/38.3g/3.9g	バターチキンカレー コーンサラダ 大根ときのこのスープ 830kcal/30.8g/2.9g	※小台橋高校 給食なし わかめご飯 マーミナーチャンプルー きのこサラダ 味噌汁 772kcal/33.5g/4.1g	※小台橋高校 給食なし ご飯 イカの香味焼き 五目きんぴら 野菜のおろし和え かき玉汁 669kcal/34.6g/3.4g	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 シュウマイ きゅうりのゴマ和え 大根とちくわの煮物 味噌汁 806kcal/35.7g/3.9g

7月1日(火)～4日(金)の予約締切日は6月20日(金)です。締切日の詳細は「学校給食予約システム」の「お知らせ」でも確認できます。

また、「予約はしたけれど食べなかった」人の給食は、全て**食品ロス**として**廃棄**することとなります。そのため**予約した日は給食を食べてください。**

※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。