



令和3年

7

月予定献立表

都立荒川工業高等学校

月		火		水		木		金		土	
6/28		6/29		6/30		1	早出し	2	早出し	3	
							牛乳 ガーリックライス ビシソワーズ フランクトマトソース キャベツコーンサラダ 987 kcal 食塩4.2 g		牛乳 ご飯 白菜スープ 鶏肉生揚げケチャップ煮 中華サラダ 824 kcal 食塩3.7 g		この週の 予約締切日は 6月18日(金)
5	早出し	6	早出し	7		8	A・B献立	9		10	
	牛乳 ばら散らし お吸い物 厚焼き卵 野菜おかか和え フルーツみつ豆 879 kcal 食塩3.8 g		牛乳 ご飯 みそ汁 棒々鶏 マカロニサラダ 煮豆 914 kcal 食塩3.7 g		牛乳 天丼 そうめん汁 酢味噌ドレッシング和え 抹茶ムース 961 kcal 食塩4.3 g		牛乳 ご飯 みそ汁 A:肉団子の酢豚風 B:鶏肉の酢豚風 春雨サラダ 875 kcal 食塩4.3 g		牛乳 ご飯 みそ汁 さばのごまみそ焼き 豆腐のうま煮 山芋とオクラの梅肉和え 881 kcal 食塩4.4 g		この週の 予約締切日は 6月25日(金)
12	早出し	13	早出し	14	早出し	15	早出し	16	早出し	17	
	牛乳 ご飯 お吸い物 鶏肉のみそ焼き もやしピーマンソテー さつまいもサラダ 758 kcal 食塩2.8 g		牛乳 チキンライス 大根スープ ベーコンエッグ 蒸し芋のトマトソースがけ ミルクピーチゼリー 902 kcal 食塩3.8 g		牛乳 ご飯 みそ汁 白身魚フライタルソース 茹でキャベツ 芋じゃきじゃき炒め 876 kcal 食塩3.6 g		牛乳 ジャージャー麺 中華スープ 華風サラダ 杏仁豆腐 873 kcal 食塩4.5 g		牛乳 麻婆豆腐丼 みそ汁 ビーフンの炒め物 くだもの 913 kcal 食塩4.6 g		この週の 予約締切日は 7月2日(金)
19	早出し	20	早出し	21		22		23		24	
	牛乳 ご飯 みそ汁 豚ロールチーズフライ 茹でキャベツ オーロラサラダ 946 kcal 食塩3.1 g		牛乳 三色丼 吉野汁 肉じゃが くだもの 968 kcal 食塩4.2 g								この週の 予約締切日は 7月9日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。