

7月

こんだてひょう

2026年 7月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
		1日	2日	3日	
		スパゲティミートソース フレンチサラダ ひよこ豆のスープ	ゆかりご飯 生揚げの鶏そぼろあん 辛子醤油和え とうがん汁(鶏)	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 炒り豆腐 ピリ辛漬け みそ汁(南瓜・玉葱・小松菜)	この週の 予約締切日は 6月18日(木)
		I単位 - 756 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.3 g	I単位 - 727 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3 g	I単位 - 703 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	
6日	7日	8日	9日	10日	
麦ごはん 鶏肉のピリ辛山椒焼き 白和え みそ汁(なす・葱)	穴子ちらし寿司 ゆで枝豆 すまし汁(七タ) 果物(スイカ)	押麦ごはん 麻婆豆腐 塩ナムル サンラータン	チキンピラフ スペイン風オムレツ 野菜サラダ 野菜の加熱スープ ショア	とうもろこしご飯 ぎせい豆腐 ひじきのごま和え みそ汁(ツナ・玉葱・若布)	この週の 予約締切日は 6月25日(木)
I単位 - 675 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g	I単位 - 667 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g	I単位 - 742 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.8 g	I単位 - 714 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3 g	I単位 - 720 kcal たんぱく質 29 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.5 g	
13日	14日	15日	16日	17日	
シャージャー麺 春雨サラダ 中華スープ	麦ごはん 魚の煮つけ 酢味噌和え かき玉汁(こまつな) りんごゼリー	麦ごはん 鶏肉のクリームスープ コーンサラダ せん切り野菜スープ	麦ごはん 豚肉とキムチの炒め物 野菜のポン酢かけ わかめと青菜のスープ	校外学習	この週の 予約締切日は 7月2日(木)
I単位 - 733 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.9 g	I単位 - 671 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.4 g	I単位 - 759 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g	I単位 - 691 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g		
	21日			給食予約システムQRコード	
	チキンカレーライス コールスロー 冬瓜とパプリカのスープ ショア			スマートフォン 	この週の 予約締切日は 7月2日(木) ※ご注意ください
	I単位 - 754 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.4 g				

※牛乳は9日、21日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。