






令和4年度
7月献立表

東京都立松原高等学校

月	火	水	木	金 1日
		<p>★7日「七夕」…七夕の行事食はそうめんです。意外に知られていませんが、千年も前から七夕の行事食となっていました。暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸にみたてることもできます。</p> <p>★14日「沖縄料理」…クワジュシーは豚バラ肉と、ひじきやにんじんなどの野菜を具に、豚肉の茹で汁や昆布のだし汁で炊き込んだ沖縄風の炊き込みご飯です。サーターアンダギーは、沖縄県の揚げ菓子で縁起のいい菓子とされています。</p>		<p>ご飯 中華風卵焼き きゅうりのピリ辛漬け 鶏肉とナッツの炒め物 キャベツの豆乳スープ オレンジ 牛乳</p> <p>I補給 - 776 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜ソテー 揚げじゃがいもの煮物 切干大根と厚揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳</p> <p>I補給 - 749 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>小松菜とベーコンのクリームスパゲティ ピクルス ジュリエンヌスープ 紅茶と黄桃のケーキ 牛乳</p> <p>I補給 - 828 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>カパオライス わかめとトマトのサラダ ちんげん菜のスープ パイナップル 牛乳</p> <p>I補給 - 769 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>あなごの五目ちらし寿司 いかとわかめの和え物 そうめん汁 七夕寒天 牛乳</p>  <p>I補給 - 776 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>とうもろこしご飯 鶏肉の七味焼き フライドポテト 和風ドレッシングサラダ 豆腐と玉葱のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給 - 779 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.3 g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ご飯 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 中華風コーンスープ 白ごまミルク寒天 牛乳</p> <p>I補給 - 828 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>夏野菜カレーライス ツナコーンサラダ 野菜とひよこ豆のスープ スイカ 牛乳</p> <p>I補給 - 817 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯 豚肉の香味焼き ごま和え 生揚げと野菜の煮物 にらと卵のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給 - 752 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>クワジュシー (沖縄風炊き込みご飯) ゴーヤチャンプル 舟形きゅうり アーサー汁 サーターアンダギー 牛乳</p>  <p>I補給 - 787 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>中華丼 ごまドレッシングサラダ なめこのかきたまスープ キャロット寒天 牛乳</p> <p>I補給 - 788 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.6 g</p>
18日	19日	20日	<p>7月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー…791kcal (850kcal) たんぱく質…31.7g (32.0g) 食塩相当量…3.0g (2.6g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)</p>	
	<p>ご飯 鶏の唐揚げ レモン醤油和え 高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>I補給 - 841 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>三色そばろ丼 揚げ豆腐のきのこソースかけ 吉野汁 メロン 牛乳</p> <p>I補給 - 763 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.8 g</p>		