

令和3年度

# 7月予定献立表



都立中野工業高等学校

★7月の行事予定(給食時間に変更になります。)			1日(木)	2日(金)	この週のしめ切り は <b>6月17日</b>
・1日～6日 期末考査 18:20～ ・7日～13日 短縮授業 18:05～ ・14日 スポーツ大会 17:50～ ・15日 薬物乱用防止教室 17:50～ ・16日 避難訓練 17:50～	・19日 進路講話 17:50～ ・20日 終業式 17:50～		ご飯 牛乳 味噌汁 鶏の香味焼き 焼き野菜(かぼちゃ・ピーマン) 切干大根の炒め煮	ご飯 牛乳 具だくさん味噌汁 鮭の南蛮漬け じゃがいものそぼろあん	
5日(月)【選択メニュー】	6日(火)	7日(水)【七夕メニュー】	8日(木)	9日(金)	この週のしめ切り は <b>6月24日</b>
ご飯 牛乳 中華風コーンスープ 麻婆春雨 ナムル A:冷凍みかん B:冷凍パイ	ご飯 牛乳 コロコロスープ 白身魚の味噌チーズ焼き さつまいもマッシュ ハニーマスタードサラダ	鶏の照り焼き丼 牛乳 七夕汁 わかめとトマトのサラダ ぶどうサイダーゼリー	ご飯 牛乳 味噌汁 あじフライ ボイルキャベツ もやしのカレーサラダ	冷やし中華 牛乳 五目スープ ツナ青菜和え	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)【ギリシャの料理】	16日(金)【リクエスト給食】	9月分の 給食予約週! 忘れないで!
いわしの蒲焼き丼 牛乳 豚汁 油揚げ入り和風サラダ	ご飯 牛乳 ちゃんこ汁 干草焼き 磯和え じゃがいもの炒め物	ご飯 牛乳 味噌汁 生揚げの炒め煮 しそ入り和風サラダ ヨーグルトゼリーあんずソース	パン 牛乳 地中海風豆スープ ムサカ バジルドレサラダ	ご飯 牛乳 味噌汁 鶏の唐揚げ 粉ふきいも 海藻サラダ プリン	
19日(月)【沖縄郷土料理】	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	この週のしめ切り は <b>7月8日</b>
くふあじゆーしー 牛乳 もずくスープ めかじきのごま味噌焼き からし和え もやしのチャンプルー	夏野菜カレーライス 牛乳 じゃがいもの野菜スープ 茹で野菜サラダ	夏季休業日開始	海の日	スポーツの日	

<7月分平均栄養摂取量>

\* 学校の行事、食材料の都合により献立を変更することがあります。

	熱量 Kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	レチノール 等量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月	827	34.6	27.9	357	3.2	4.1	329	0.45	0.62	45	5.2
基準	850	35.0	26.4	320	3.0	3.0	290	0.50	0.60	35	6.5