



令和8年7月の献立表



東京都立農芸高等学校

熱中症 予防



私たちの体重の約60%は水分です。水分は、体の中で体温を調節したり栄養素を運んだりという、大切な働きをしています。暑い日にはたくさん汗をかくので、しっかりと水分を取ることが大切です。



普段は砂糖が入っていない甘くない飲み物（水・麦茶・お茶・牛乳等）を、運動などでたくさん汗をかく時にはスポーツドリンクや塩分を取るようにしましょう。
※スポーツドリンクは砂糖がたくさん入っているので飲みすぎには注意です。

食事をすることで、栄養と水分をとることができますので、毎日しっかり食べるようにしましょうね！！



今月は農芸高校の農園で元気に育った**夏野菜**を使う予定です。収穫したての野菜は、美味しくて栄養がたっぷりです！！お楽しみに～
* 農芸産野菜使用の場合は、スマホ画面の食材に（農芸産）と記載しています。ご確認くださいね♪



月	火	水	木	金	予約 締切日
		1日	2日	3日	
★牛乳は毎日つきます（6日はジョアです）。 ★食材の都合により献立を変更することがあります。 ★給食開始時間はHR等でご確認ください。		スパゲティミートソース 大根と青菜のツナサラダ 冬瓜のスープ ヨーグルト和え 農 17:20 エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.7 g	ごはん 和風ハンバーグ 添) カレー粉ふき芋 フレンチサラダ 青梗菜のスープ 農 17:20 エネルギー 771 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん 魚の竜田揚げ 添) いんげんとコーンのソテー 土佐酢あえ 豚汁 農 17:20 エネルギー 726 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.0 g	6/19
6日	7日	8日	9日	10日	
チキンピラフ オムレツのラタトゥイユ添え ミネストローネ 農 17:20 エネルギー 736 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん 鶏の照り焼き 添) 青菜のおかか和え そうめん汁 七タゼリー 農 17:20 エネルギー 733 kcal たんぱく質 42.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g	ごはん 厚揚げのきのこあん 辛子和え みそ汁 果物 農 17:20 エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.3 g	キムチチャーハン ししよものネギソース 春雨スープ 杏仁豆腐 農 17:20 エネルギー 832 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.2 g	夏野菜カレーライス 南瓜・なす・ピーマン添え マカロニサラダ レタスとベーコンのスープ 農 17:20 エネルギー 864 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 3.8 g	6/26
13日	14日	15日	16日	17日	
ごはん いかのマリネ風 ジャーマンポテト ズッキーニのスープ 農 17:20 エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.2 g	豚丼 わかめと大根のサラダ みそ汁 フルーツみつ豆 農 17:20 エネルギー 772 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん なすのはさみ揚げ 添) ししとう・ミニトマト 青菜の磯部和え みそ汁 農 17:20 エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん ゴーヤチャンプルー パリパリサラダ もずくのみそ汁 農 17:20 エネルギー 751 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん いわしの蒲焼き ひじきと根菜の炒め物 沢煮椀 果物 農 17:20 エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g	7/3