

令和7年



献立表



東京都立農業高等学校

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	予約締切日
 7月1日 半夏生 たこ飯 鶏のつくね焼き アーモンド和え みそ汁 ヨーグルト (781 kcal / 41.5 g)	 ごはん キムムッチ(韓国ワカゲ) 八丁みそ豆腐 ぱりぱりサラダ 青菜とコーンのスープ (792 kcal / 34.2 g)	 じゃこわかめご飯 あんかけ卵焼き 五目煮豆 みそ汁 (728 kcal / 31.1 g)	 夏野菜キーマカレー 枝豆サラダ 卵スープ 小玉すいか (769 kcal / 25.6 g)	6/20 (金)	
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	予約締切日
 ちらし寿司 豚肉のピリ辛焼き キャベツの昆布茶漬け セタ汁 (829 kcal / 38.5 g)	 ご飯 いかチリソースかけ じゃこポテト 海藻サラダ 豆腐のスープ (778 kcal / 31.4 g)	 鶏ごぼうバーガー スティックサラダ クラムチャウダー フルーツヨーグルト (770 kcal / 34.1 g)	 麦ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 磯香和え 冬瓜のそぼろあん すまし汁 りんごゼリー (742 kcal / 29.7 g)	 ピラフ 白身魚のレゴットソース 粉吹き芋 ミネストローネスープ (730 kcal / 37.1 g)	6/27 (金)
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	予約締切日
 ご飯 枝豆入り豆腐ハンバーグ かぼちゃのバター焼き ごぼうの甘辛炒め みそ汁 (721 kcal / 34.6 g)	 海南鶏飯 ビーフンカレー炒め 中華スープ マンゴープリン (711 kcal / 34.3 g)	 ご飯 鯖の竜田揚げ ごま和え じゃが芋のピリ辛煮 かきたま汁 (839kcal / 34.9 g)	 ジャージャー麺 青のり豆ポテト わかめスープ 黒ごまプリン (835 kcal / 40.2 g)	終業式 	7/4 (金)

暑い夏を元気に過ごそう ☀

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。さらに、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、**朝食は必ず**とるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



★献立は仕入れの都合により変更することもあります。 ※高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)