



令和8年度
7月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火	水 1日	木 2日	金 3日	予約締切日	
		ごはん さばの竜田揚げ 青じそ和え 友禅炒り煮 根菜と豆腐のみそ汁 牛乳 I補給 - 724 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.3 g	夏野菜カレー キャベツのマリネ ジュリエヌスープ すいか 牛乳 I補給 - 788 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.9 g	ごはん ハンバーグ生姜醤油ソース フレンチポテト キャベツのレモン風味和え 豆腐とわかめのみそ汁 I補給 - 759 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 29.0 g	6月17日 (水)	
6日	7日	8日	9日	10日	6月24日 (水)	
ごはん たらのチリソースがけ キャベツの中華風サラダ わかめと卵のスープ 白ごまミルク寒天 牛乳 I補給 - 719 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.8 g	五目ちらし わかめサラダ そうめん汁 七夕ゼリー 牛乳 I補給 - 722 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.1 g	小松菜とベーコンのクリームスパゲティ ひじきのマリネ ミネストローネ オレンジ寒天 牛乳 I補給 - 807 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 31.6 g	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ のっぺい汁 くるみとバナナのケーキ 牛乳 I補給 - 872 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 32.1 g	どうもろこしごはん 鶏肉の辛みそ焼き かぼちゃの素揚げ パリパリサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 I補給 - 769 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.4 g		
13日	14日	15日	16日	17日	7月1日 (水)	
ごはん ホキのパン粉焼き 人参グラッセ ミモザサラダ 米粉クリームスープ 牛乳 I補給 - 753 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.7 g	ピピンパ チャプチェ わかめスープ カラメルプリン 牛乳 I補給 - 814 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.2 g	 給食なし	 給食なし	 給食なし		
<p>7月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・782kcal (850kcal) たんぱく質・31.7g(32.0g) 脂質・27.2g(28.0g)</p> <p>(日本食品標準成分表第八訂 参照)</p>	<p>食欲がわかない時は？</p> <p>食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品(レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど)を活用しましょう。</p>		<p>*7月7日 七夕メニュー*</p> <p>毎年7月7日は七夕です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、夜空に浮かぶ天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。 デザートには七夕ゼリーもつきます。お楽しみに！</p>			