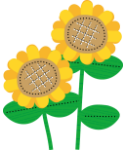
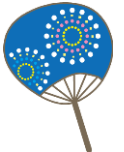
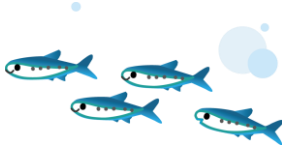




令和7年度
7月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	予約締切日
	ごはん 鮭の黄金焼き キャベツのレモン風味あえ 切干大根と厚揚げのみそ汁 ほうじ茶ゼリー 牛乳 I補給 - 760 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 24.3 g	小松菜とベーコンのクリームスパゲティ ビーンズサラダ かぶのスープ くるみとバナナのケーキ 牛乳 I補給 - 863 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 35.7 g	タイ風チキンライス ヤムウンセン にらたまスープ タピオカフルーツミルク 牛乳 タイ料理 I補給 - 824 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.2 g	ごはん デミグラスソースハンバーグ 温野菜の添え物 ツナコーンサラダ マカロニスープ 牛乳 I補給 - 813 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 30.8 g	6月18日 (水)
7日	8日	9日	10日	11日	
五目ちらし 海藻サラダ そうめん汁 七夕ゼリー 牛乳 七夕メニュー I補給 - 792 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.1 g	ごはん たらこのチリソースがけ 豆もやし中華サラダ 豆腐胡麻担々スープ パイナップル 牛乳 I補給 - 756 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.4 g	夏野菜カレーライス キャベツのマリネ ジュリエンスープ 小玉すいか 牛乳 I補給 - 799 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.0 g	ごはん 豚肉のグリル焼き ツナとわかめのごまドレサラダ キムチ入りみそ汁 ナタデココボンチ 牛乳 I補給 - 800 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.2 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 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 I補給 - 783 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 30.5 g	6月25日 (水)
14日	15日	16日	17日	18日	
三色どんぶり 揚げ出し豆腐 キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 866 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 32.8 g	 給食無し	 給食無し	 給食無し	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ 五目スープ 小玉すいか 牛乳 I補給 - 813 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 29.4 g	7月2日 (水)
7月栄養価平平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・802kcal (850kcal) たんぱく質・33.5g (32.0g) 脂質・26.0g (28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)	* 7月3日 世界の料理 タイ * タイ風チキンライスは、ゆでた鶏と、そのゆで汁で調理したごはんを一緒にお皿へ盛り付けた料理です。タイなどの東南アジアでは定食としてよく食べられています。ヤムウンセンはタイの春雨サラダです。タイ語で「ヤム」は「和える」、「ウンセン」は「春雨」を意味します。豚ひき肉などの具材と、野菜やハーブを調味料で和えた、酸味と旨味が特徴の料理です。			* 7月7日 七夕メニュー * 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！	