

# 給食献立表 令和6年7月分

# 世田谷泉高校 Ⅲ部

日 曜	Aメニュー			予約締切日	栄養価	
1 月	ガーリックライス 牛乳 ホルトスパ	ムサカ カレー風味サラダ 果物		世界の料理	エネルギー 818 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 28.6 g	
2 水	麦ごはん 牛乳 中華スープ	肉豆腐 春雨サラダ じゃが芋サラダ			6/21 (金)	エネルギー 796 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 25.8 g
4 木	あんかけ焼きそば 牛乳 酸辣湯	スパイシーポテト 果物			★	エネルギー 777 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 25.1 g
5 金	鮭まぜ七夕ちらし寿司 牛乳 七夕汁	きびなごのから揚げ 冬瓜のそぼろあんかけ カルピスゼリー			七夕	エネルギー 761 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 19.2 g
8 月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ	海老チリ豆腐 ツナサラダ 大学芋				エネルギー 772 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 17.6 g
10 水	パエリア風ライス 牛乳 トマトスープ	じゃが芋のチーズ焼き サングリア風フルーツポンチ		世界の料理	6/28 (金)	エネルギー 803 kcal タンパク質 28.0 g 脂質 26.8 g
11 木	ご飯 牛乳 かきたま汁	鱈フライ・添えキャベツ 切り干し大根煮 おひたし			エネルギー 861 kcal タンパク質 37.6 g 脂質 33.2 g	
16 火	タコライス ジョア すまし汁	にんじんシリシリ 果物			エネルギー 752 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 17.8 g	
17 水	麦ごはん 牛乳 味噌汁	照り焼きハンバーグ ゴーヤチャンプル 果物			7/5 (金)	エネルギー 795 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 24.9 g
18 木	夏野菜カレーライス 牛乳 キャベツスープ	トマトサラダ フルーツヨーグルト			エネルギー 813 kcal タンパク質 25.9 g 脂質 30.0 g	

☆7/7 七夕：織り姫（ベガ）と彦星（アルタイル）は、1年に1度だけ、七夕の日の夜に会うことができるといわれています。中国から伝わった七夕伝説がもとになった行事。平安時代の宮中では、天の川や織り物の糸に見立てたそうめんがお供え物にされていました。今年は日曜日なので5日（金）に行事食が出ます。

※献立は都合により、変更になることがあります。  
締め切り日までに予約をしましょう。予約をしないと給食は食べられません。

