

令和7年

7月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
	1 半夏生	2 祝おう！7月の誕生日！	3	4 どこに旅する？「アメリカ」	
	食べ比べ冷やしうどん～白/明日葉～ 竹輪とししゃものカレー揚げ 即席漬け 冷やし茶碗蒸し  エネルギー：880kcal/蛋白質：37.6g/脂質：45.9g	豆腐のうま煮丼 けんちん汁 おかかあえ 抹茶かんの白玉あんみつ  エネルギー：868kcal/蛋白質：33.5g/脂質：21.7g	ごはん 豚汁 いわしの南蛮漬け ごまあえ 果物  エネルギー：747kcal/蛋白質：35.5g/脂質：22.8g	ジャンバラヤ チキンヌードルスープ コールスローサラダ バッファローウィング フルーツヨーグルト  アメリカの 独立記念日 この週の 予約締切日は 6月20日(金) エネルギー：871kcal/蛋白質：37.8g/脂質：29.1g	
7 セタ	8	9 A・B献立	10 夏はやっぱり！沖縄献立	11	
五目ちらし寿司 たなばた汁 天ぷら ごま酢あえ セタゼリー  エネルギー：836kcal/蛋白質：29.6g/脂質：25.3g	ターメリックライス オニオンスープ 魚のフレーク揚げ～夏野菜の5分揚げ～ ツナとキャベツの和風サラダ 果物  エネルギー：750kcal/蛋白質：32.2g/脂質：23.0	ごはん みそ汁 梅肉あえ 肉豆腐 Aフルーツ寒天 Bほうじ茶ミクルプリン～きなこ・あん～  エネルギー：829kcal/蛋白質：26.3g/脂質33.1g	タコライス みそ汁 チャンプルー サーターアングギー  エネルギー：892kcal/蛋白質：39.7g/脂質：32.7g	欲張りトースト（ガーリック・きなこ） ポークビーンズ みそドレサラダ コーヒート牛乳かん  この週の 予約締切日は 6月27日(金) エネルギー：840kcal/蛋白質：33.1g/脂質：36.9g	
14 ゼリーの日	15 旬の食べ物「とうがん」	16 祝おう！8月の誕生日！	17 偉人と食べる「徳川家光」	18 1学期給食最終日/土用の丑の日	
なす入り麻婆豆腐丼 春雨スープ じゃがいもの香味揚げ サンギリアゼリー  エネルギー：853kcal/蛋白質：29.3g/脂質：26.0g	ひじきごはん みそ汁 五目卵焼き なめ茸あえ 黒蜜きなこ白玉  エネルギー：845kcal/蛋白質：36.0g/脂質：26.2g	スパゲッティナポリタン ジュリエンスープ 海藻サラダ 白のチーズケーキ  エネルギー：842kcal/蛋白質：26.9g/脂質：37.3g	ごはん 呉汁 白身魚の西京焼き 五目きんぴら まくわうり（メロン）  徳川家光の好物は「まくわうり」 エネルギー：761kcal/蛋白質：36.9g/脂質：20.7g	夏野菜のカレーライス オニオンスープ 梅ドレ大根サラダ 果物  この週の 予約締切日は 7月4日(金) エネルギー：745kcal/蛋白質：22.2g/脂質：22.3g	

夏を制する！こまめな水分補給！

暑い夏、汗をかくと、体から水分が失われていきます。人の体の60～70%は『水分』で、体をめぐっている血液も水分です。水分が不足する前に、こまめに水分補給をしましょう！

体の水分が不足すると・・・



- ・頭がくらくらする
- ・気持ちが悪くなる
- ・体がだるくなる

などの症状が。

水分補給のポイント

＊がぶ飲みではなく少しずつ。

ーコップ一杯くらいを目安にしよう！

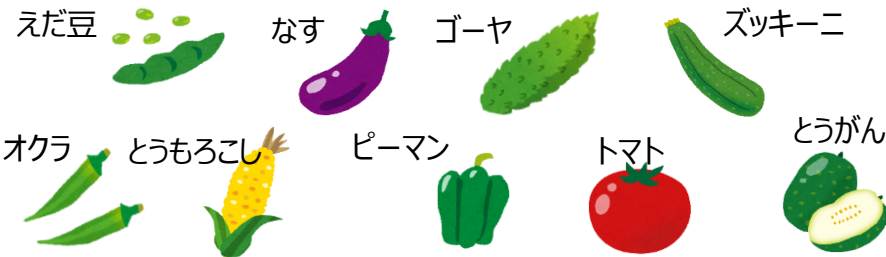
＊のどがかわく前にのもう！

ーのどがかわくは、すでに水分が不足している証！
のどがかわく前に、こまめな水分補給を！



～・夏野菜で元気をチャージ！～

そろそろ夏野菜が旬を迎えます！夏野菜の中には、1年中スーパーに並んでいるようなものがありますが、旬の野菜はおいしさも栄養の高さも格別です♪7月は給食にもたくさん夏野菜が登場します！ぜひチェックしてみてくださいね^^



都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。