

令和4年

7月予定献立表

都立橘高等学校

月		火		水		木		金		土	
								1 819kcal		2	
【半夏生(7/2)メニュー】 冷しゃぶサラダうどん たこ焼き風ポテト 和風トマトサラダ パイナップル		この週の 予約締切日は 6月17日(金)									
4	790kcal	5	812kcal	6	795kcal	7	803kcal	8	835kcal	9	
麦入りご飯 あじの甘酢あんかけ 舟形きゅうり 肉じゃが煮 みそ汁		チリチーズドック サマーシチュー ひじきサラダ 小玉すいか		きじ焼き丼 もやしの塩ナムル みそ汁 明日葉チーズケーキ		【七夕メニュー】 紀ノ川風混ぜ寿司 天ぷら盛り合わせ(3種) そうめん汁 七夕ゼリー		枝豆ライス 魚のラビゴットソース リヨネーズポテト レタススープ メロン		この週の 予約締切日は 6月24日(金)	
11	793kcal	12	822kcal	13	837kcal	14	770kcal	15	830kcal	16	
夏野菜カレーライス 温野菜サラダ モロヘイヤのスープ フルーツヨーグルト		あんかけご飯 冬瓜のスープ 枝豆 タピオカミルクティー		坦々丼 なすの中華和え ふわふわ高野豆腐スープ メロン		麦入りご飯 赤魚の西京焼き 磯和え 蒸しなす 野菜汁 ずんだ白玉		麦入りご飯 わかさぎの南蛮漬け 麻婆なす 青菜と卵のスープ		この週の 予約締切日は 7月1日(金)	
18		19	807kcal	20	784kcal	21		22		23	
		鶏キムチ丼 チャプチェ トマトと卵のスープ カフェオレゼリー		ドライカレーライス ひじきと青大豆のマリネ コンソメスープ ミルクゼリーキウイフルーツソースかけ						この週の 予約締切日は 7月1日(金)	
<p>夏が旬の野菜と言えば、トマト・きゅうり・なす・ピーマン・かぼちゃ・オクラ・枝豆・とうもろこし・にがうり（ゴーヤ）など、たくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト・きゅうり・なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなります。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう！</p> 											

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。