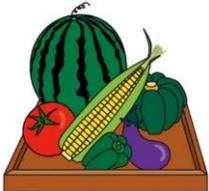


令和3年

7月予定献立表

都立橘高等学校

月		火		水		木		金		土	
						1 810kcal		2 859kcal		3	
						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		【半夏生メニュー】 カレーうどん たこ焼き風ポテト ごまドレサラダ メロン		この週の 予約締切日は 6月18日(金)	
5	835kcal	6	852kcal	7	836kcal	8	820kcal	9	827kcal	10	
坦々丼 ひじき入り小松菜のナムル ふわふわ豆腐スープ 紅茶ゼリー		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		【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		【郷土料理：沖縄】 クワシューシー ゴーヤチャンプルー アーサ汁 サーターアングギー		麦入りご飯 スタミナ納豆 なすのはさみ揚げ いんげんソテー みそ汁		この週の 予約締切日は 6月25日(金)	
12	大江戸なし 842kcal	13	大江戸なし 829kcal	14	816kcal	15	834kcal	16	大江戸なし 837kcal	17	
小松菜ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ もやしとわかめのサラダ みそ汁		鶏キムチ丼 ビーフンソテー トマトと卵のスープ カフェオレゼリー		麦入りご飯 鮭の西京焼き 磯和え 蒸しなす 野菜汁 ずんだ白玉		【土用の丑の日(7/28)メニュー】 ひつまぶし 豆腐のまさご揚げ キャベツのごま酢あえ パイナップル		あんかけご飯 冬瓜と肉団子のスープ 枝豆 明日葉ミルクゼリー		この週の 予約締切日は 7月2日(金)	
19	大江戸なし 840kcal	20	大江戸なし 839kcal	21		22		23		24	
麦入りご飯 高野豆腐入り酢鶏 ひじきの中華和え 春雨スープ		夏野菜のキーマカレーライス ひじきと青大豆のマリネ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト								この週の 予約締切日は 7月2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。