

2025年(令和7年)

7月予定献立表



都立立川高等学校

月	火	水	木	金	予約締切日
	1	2	3	4	しめきり日
	牛乳 ごはん 卵の干草焼き さっぱり和え みそ汁 明日葉ミルクゼリー小豆のせ (795 kcal / 31.8 g)	牛乳 ごはん 生揚げのミートグラタン 茎わかめとツナの和え物 レンズ豆のカレースープ バジルポテト (886 kcal / 38.2 g)	牛乳 魚の蒲焼丼 煮びたし みそ汁 果物 (813 kcal / 36.6 g)	牛乳 コーンマヨトースト 野菜サラダ ジャーマンポテト BLTスープ (753 kcal / 27.5 g)	6/16 (月)
	7 七夕献立	8	9	10	11
牛乳 ちらし寿司 鶏のから揚げ 七夕汁 (820 kcal / 34.6 g)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根の炒り煮 わかめサラダ みそ汁 (785 kcal / 42.4 g)	牛乳 冷やしゴマダレうどん 竹輪の磯辺揚げ ナタデココ入りフルーツヨーグルト (821 kcal / 37.3g)	牛乳 ごはん 焼き魚 肉じゃが 信田和え みそ汁 (734 kcal / 43.0g)	牛乳 ごはん 野菜の肉巻き なすのピリ辛揚げ 吉野汁 (741 kcal / 38.6g)	6/23 (月)
14	15	16	17	18 終業式	しめきり日
牛乳 枝豆ピラフ 魚のマヨマスタード焼き きゅうりのバジル風味 キャベツとコーンのスープ (713 kcal / 32.9 g)	牛乳 焼き肉炒め丼 揚げ大豆(青のり) さつま汁 果物 (807 kcal / 40.5 g)	牛乳 ごはん 魚とごぼうの煮物 胡麻和え かきたま汁 サイダーポンチ (742 kcal / 35.2 g)	牛乳 ごはん 豆腐の五目煮 ごぼうチップス わかめスープ (891 kcal / 29.0 g)	牛乳 夏野菜キーマカレー ピクルス 野菜スープ 果物 (717 kcal / 24.8 g)	6/30 (月)

★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、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。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



- ★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。
- ★ 予約締切日までに予約を入れてください。
- ★ 献立表の () 内…エネルギー量(kcal)/たんぱく質(g)を記載しています。