


令和4年

7月

こんだてひょう

都立豊島高等学校

月	火	水	木	金	備考	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p><7月の平均></p> <p>エネルギー : 754 Kcal</p> <p>たんぱく質 : 31.6g</p> <p>脂質 : 24.3g</p> <p>食塩相当量 : 3.3 g</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>夏野菜について</h2> <p>今月はたくさんの夏野菜が登場します。オクラ、ゴーヤ・ピーマンの他、インド生まれ、きれいな紫色、実の95%が水分である「なす」や、太陽の光をたっぷり浴びて真っ赤に色づいた「トマト」や、ひげの数だけ粒があり、一粒一粒に甘味がつまった「とうもろこし」などなど。暑さにまけないよう、夏に美味しい野菜を食べて元気にすごしましょう！！</p>  </div> </div>					<p>1日</p> <p>ご飯 *沖縄郷土料理*</p> <p>豚肉の角煮</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>もずくスープ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>I材料 - 870 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 3.3 g</p>	この週の 予約締切日は
4日	5日	6日	7日	8日	この週の 予約締切日は	
<p>鶏飯</p> <p>油ソーメン</p> <p>シロクマ風練乳寒天</p> <p>*鹿児島郷土料理*</p> <p>I材料 - 782 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭の香草パン粉焼き</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>ブロッコリーのマスタード和え</p> <p>モロヘイヤと豆のカレースープ</p> <p>I材料 - 793 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ご飯</p> <p>麻婆なす</p> <p>大根とじゃこのサラダ</p> <p>きくらげスープ</p> <p>果物(スイカ)</p> <p>I材料 - 769 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>穴子ちらし寿司</p> <p>蒸しとうもろこし</p> <p>ゆで枝豆</p> <p>七タ汁 *行事食 七タ*</p> <p>果物(さくらんぼ)</p> <p>I材料 - 717 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のピリ辛山椒焼き</p> <p>山形のだし</p> <p>おくらの辛子マヨ和え</p> <p>みそ汁</p> <p>I材料 - 746 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g</p>		6月17日(金)
11日	12日	13日	14日	15日	この週の 予約締切日は	
<p>とうもろこしご飯</p> <p>生揚げのトンテキ風</p> <p>きゅうりともずくの酢の物</p> <p>たぬき汁</p> <p>果物(ジュースーオレンジ)</p> <p>I材料 - 781 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のカシューナッツ炒め</p> <p>きのこの中華マリネ</p> <p>大根とベーコンのスープ</p> <p>I材料 - 749 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.9 g</p>	給食なし	<p>ご飯 *高知郷土料理*</p> <p>かつおの竜田揚げ</p> <p>土佐煮</p> <p>茄子の南蛮だれ</p> <p>どろめ汁</p> <p>I材料 - 724 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>焼き豚中華おこわ</p> <p>蒸し魚の香味ソース</p> <p>冷やしトマト</p> <p>わかめとねぎのスープ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>I材料 - 682 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.2 g</p>		7月1日(金)
18日	19日	20日	9月1日	9月2日	以下のとおり ※ご注意ください	
海の日	給食なし	<p>キーマカレー(ナン)</p> <p>コールスロー</p> <p>貝たくさんコンソメスープ</p> <p>ジョア(マスカット)</p> <p>I材料 - 704 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.0 g</p>	<p>ビビンバ丼</p> <p>いか入りチヂミ</p> <p>水菜スープ</p> <p>果物(梨)</p> <p>I材料 - 818 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉のごまみそ焼き</p> <p>すき昆布の煮物</p> <p>みょうがの甘酢漬け</p> <p>すまし汁</p> <p>I材料 - 781 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.4 g</p>		
19、20日の予約締切は、7月8日(金)			9月1日、2日の予約締切日は、7月20日(水)			

※牛乳は20日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。