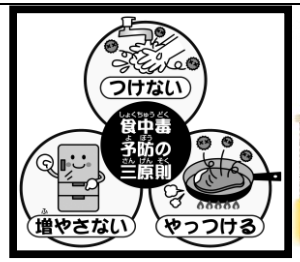
令和5年度

7月献立表

都立小山台高等学校 定時制

予約変更締め切り日	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日（七夕）
6/21	ごはん 鶏肉の七味焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん 鮭フライ ｼﾞｬｶﾞｲﾓｻﾗﾀﾞ 豆のミネストローネスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 744 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.8 g	マーボー丼 はりはり漬け わかめスープ デザート 期末テスト！始 ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん 鶏肉のクリーム煮 トマトサラダ 野菜スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.2 g	冷やしめん 厚揚げとじゃがいもの煮物 すまし汁 デザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 6.6 g
	10日	11日	12日	13日	14日
6/28	キャロットピラフ じゃが芋のカレー炒め 野菜スープ フルーツ 期末テスト！終 ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g	ごはん あじの南蛮漬け 青梗菜のゴマ和え 豚汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 812 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん 豚肉の韓国風味噌つけ焼 ピリ辛みそ汁 デザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	ごはん 魚のムニエル（ラタトゥイユ） 根菜のスープ デザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 732 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	くあじゅーしー（沖縄） 魚の塩焼き 海藻のサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 709 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.2 g
	17日	18日	19日	20日	21日
6/28		ちらし寿司 おかか和え 味噌汁 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	とうもろこしご飯 魚の西京味噌焼き もやしのカレーあえ わかめと卵のすまし汁 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん 麻婆茄子 さっぱり中華和え 五目ｽｰﾌﾟ ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	夏野菜のカレーライス 玉葱のﾄﾏﾄﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ パプリカのスープ デザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 766 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.1 g

牛乳は毎食つきます。
材料の都合やコロナウイルスの影響により、やむを得ず給食を変更する場合があります。
給食は予約なしでは食べられません。 期日内に忘れずに予約しましょう。

すいか 夏を代表する果物の一つ。約９割が水分で、英語では「watermelon]といいます。赤い色は、リコピンで、生活習慣病予防の効果が期待されています。