

令和6年 7月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	1	2	3	4	5	6
朝食		豚肉の炒め物 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	卵焼き・カニカマ炒め ピーマンのお浸し・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の味噌焼き 小松菜お浸し・ポテトサラダ ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	豆腐ときのこの炒め物 ピーマンとちくわのきんぴら サラダバー ご飯・みそ汁	照り焼きチキンサンド サラダバー・クラムチャウダー ヨーグルト・フルグラ
夕食		キノコの炊き込みご飯 厚揚げとしらたきのすき煮風 サラダバー・みそ汁・果物	魚の照り焼き かぼちゃそぼろ煮・サラダバー ご飯・みそ汁	ビビンバ丼・きのこのナムル サラダバー・みそ汁	ペペロンチーノ タコから揚げ・サラダバー ご飯・コンソメスープ	カレーライス・トッピング サラダバー・みそ汁	ちらし寿司・鶏のから揚げ サラダバー・果物 ご飯・澄まし汁
日	7	8	9	10	11	12	13
朝食		オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	春雨の炒め物 スクランブルエッグ・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏つくね・オクラのお浸し 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚バラと白滝の甘辛炒め 卵焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマト浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	エッグサンド アスパラとベーコンのソテー ポタージュ・ヨーグルト
夕食		デミグラスソースカツ 白菜の浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	ほっけの竜田揚げ サラダバー ご飯・みそ汁・果物	豚丼・茄子の煮びたし サラダバー・みそ汁	冷やし中華・土佐豆腐 サラダバー ご飯・わかめスープ	カレーライス・トッピング サラダバー・コンソメスープ 果物・ヨーグルト	そうめんチャンプルー 魚のさっぱり煮・サラダバー ご飯・みそ汁
日	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ポークソテー・ちくわの煮物 サラダバー ご飯・みそ汁	振替休日	厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚肉の梅しそ和え・サラダバー 小松菜とシラスの炒め物 ご飯・みそ汁	焼き魚・卵焼き ほうれん草お浸し・サラダバー ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢炒め 冷ややっこ・サラダバー ご飯・みそ汁	ホットドッグ・サラダバー コンソメポテトフライ コンソメスープ・ヨーグルト
夕食	枝豆の炊き込みご飯 ピーマンの肉詰め サラダバー・みそ汁		魚の柚庵焼・ポテトサラダ サラダバー ご飯・みそ汁	天津飯・鶏チリ サラダバー・わかめスープ	ナポリタン・海鮮アヒージョ サラダバー ポトフ・果物	カレーライス・トッピング サラダバー・ミネストローネ	流しそうめん・サラダ 鶏ザンギ・果物
日	21	22	23	24	25	26	27
朝食		ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・卵サラダ ご飯・みそ汁	ジャーマンポテト ちくわピリ辛炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	チキンナゲット・冷ややっこ こんにゃく炒め・サラダバー ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏そぼろ・サラダバー きゅうりとなすのピリ辛和え ご飯・みそ汁	ハムサンド・ポテトサラダ 目玉焼きオニオンスープ フルーツゼリー
夕食		とうきびご飯 ジンギスカン・サラダバー みそ汁	チキン南蛮・サラダバー いかのガーリックバター焼き ご飯・みそ汁	ほっけ蒲焼丼 さつまいも煮物 サラダバー・みそ汁・果物	焼きそば・あんかけかに玉 レタスの塩昆布ナムル 中華スープ	カレーライス・トッピング サラダバー・春雨スープ	冷やし中華・エビマヨ サラダバー・果物 ご飯・酸辣湯
日	28	29	30	31	カルシウムについて カルシウムは、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、野菜などに多く含まれます。 カルシウムが不足すると、骨吸収により骨量が低下します。骨量が最大になる時期は20歳前後のため、高校生のうちに必要量摂取することがとても大切です。一緒にビタミンDを摂取することで、カルシウムの吸収率は上昇します。		
朝食		ウインナー・シラス梅和え 厚揚げの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・きゅうりの酢の物 豆腐の炒め物・サラダバー ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 厚揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・豆乳味噌スープ			
夕食		ピラフ・手羽元のトマト煮 サラダバー・ポタージュ	豆苗ときのこの豚肉焼き 魚の西京焼き 茄子の胡麻和え ご飯・けんちん汁	カツ丼・オクラのお浸し サラダバー みそ汁・果物			