



令和2年度7月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
1	水		ご飯	味噌汁 鱈の梅香ソースかけ ひじきと豚肉の煮物	800kcal	35.7g
2	木		肉みそうどん	からし和え フルーツヨーグルト	914kcal	32.8g
3	金		ご飯	ワンタンスープ 鶏のから揚げ 大根ときゅうりのキムチ風	809kcal	32.4g
6	月		ご飯	豆腐とたまごのスープ 鯖の味噌煮 はりはり漬け	822kcal	35.8g
7	火		五目ちらし寿司	セタ汁 セタゼリー 	803kcal	28.3g
8	水		モチ玄米入り ご飯	味噌汁 鶏肉のたれカツ ステーキサラダ	883kcal	33.3g
9	木		ごま担々麺	ザーサイ和え スイカ	892kcal	34.8g
10	金		ご飯	わかめスープ 麻婆ナス ゆでとうもろこし	831kcal	26.0g
13	月		ご飯	ポトフ風スープ 手作りハンバーグ グリーンサラダ	910kcal	35.0g
14	火		ご飯	味噌汁 鮭のホイル焼き おかか和え	760kcal	35.8g
15	水		ひじきご飯	すまし汁 豚肉のチリソースかけ キャベツの塩昆布和え	824kcal	33.2g
16	木		ツナとトマトの 冷製パスタ	揚げじゃがバター醤油 冷凍もも ジョア	895kcal	33.3g
17	金		ご飯	中華たまごスープ チンジャオ ロース 春雨サラダ	846kcal	38.4g
20	月		ソース焼きそ ば	三色ナムル 豆腐ドーナツ	888kcal	28.3g
21	火		ご飯	けんちゃん汁 うなぎの蒲焼き いその香和え レモンソーダゼリー	871kcal	32.9g
22	水		バターチキン カレー	海藻サラダ 冷凍パイナップル	894kcal	31.8g
27	月		ご飯	味噌汁 揚げ魚のおろしかけ ごぼうサラダ	786kcal	31.0g
28	火	○	豚キムチ チャーハン	切干大根サラダ ヨーグルト	897kcal	28.7g
29	水	○	ご飯	みぞれ汁 鮭の黄金焼き 五目なます	823kcal	39.4g
30	木	○	ご飯	チンゲンサイのスープ チキンのバジル焼き イタリアンサラダ お楽しみケーキ 	845kcal	32.4g

※食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

7月は行事食が2回!!!

☆7日 セタ
☆21日 土用の丑の日

どうぞお楽しみに♪ 

