



令和3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	木		ペペロンチーノ	たまごサラダ 桃ゼリー	751kcal	29.9g
2	金		ご飯	味噌汁 鯖の塩焼き なす田楽	858kcal	38.8g
5	月		ご飯	ジュリエンスープ ビーフハンバーグ グリーンサラダ	872kcal	35.0g
6	火		ご飯	冬瓜スープ 鮭の明太マヨ焼き しらたきと野菜の炒め物	831kcal	41.3g
7	水		焼き鳥ご飯	七夕汁 高野豆腐のサラダ 七夕ゼリー	776kcal	31.6g
8	木		冷やし担々麺	揚げ餃子 ザーサイ和え 	1099kcal	36.6g
9	金		ご飯	味噌汁 鶏肉のたれカツ スティック野菜サラダ	896kcal	33.2g
12	月		ご飯	味噌汁 豚と彩野菜の柚子胡椒炒め しゅうまい	840kcal	31.4g
13	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
14	水	○	ご飯	味噌汁 鶏肉とカシューナッツの炒め物 こんにゃくサラダ	856kcal	34.1g
15	木	○	夏野菜カレー	胡麻ドレッシングの海草サラダ レモンソーダゼリー	992kcal	32.8g
19	月	○	  おたのしみ給食  			

※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



19日(月)は ☆お楽しみ給食☆

一学期最後の給食です。
いつもよりちょっぴり豪華な
給食メニューです。
何が出るかは給食に来てからの
お楽しみ!!



夏が旬の食べ物を食べよう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、美味しい夏野菜や果物が豊富です。トマト、カボチャ、きゅうり、ピーマンなど太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、多くの水分を含むため、体温を下げ、豊富なビタミンが体調を整える働きをします。旬の時期は美味しさだけでなく栄養価も高まるので、旬の食べ物をしっかり味わってください。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

