



# 令和3年 7月 給食献立表



埼玉県立川越工業高等学校 定時制



## 栄養豊富な夏野菜



夏の強い日差しを受けて育つ夏野菜は、水分を多く含み、その強い日差しから身を守るための栄養もたっぷり含まれています。脱水症状や夏バテを起こしやすくなるこの時期に、旬の夏野菜から水分と栄養をいただいて、夏の暑さに負けず過ごしましょう！夏野菜といえば、トマトやきゅうり、なす、ズッキーニ…などなど今月は、夏野菜を多く使用した献立を提供します。

木		金	
1	牛乳 夏野菜ミートソース スパゲティ たまごスープ ワッフル	2	牛乳 ごはん スタミナ肉野菜炒め 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁

月	火	水	874	39.3	765	33.6								
5 期末考査① 牛乳 キムタク炒飯 春雨スープ 杏仁フルーツ	6 期末考査② 牛乳 ごはん レモンチキン 塩きんぴら 豚汁	7 期末考査③ 牛乳 ちらし寿司 チーズおかか和え 七タ汁 	8 期末考査④ 牛乳 ジャージャー麺 春巻き マーラーカオ	9 牛乳 ごはん メカジキの 醤油バターソース かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ	819	33.8	892	45.3	771	32.6	854	35.2	779	31.9
12 牛乳 冷しゃぶサラダうどん ポン酢ジュレ掛け 青のりポテト 果物	13 牛乳 ごはん オムレツ ラタトゥイユソース掛け おからサラダ キャベツのポターージュ	14 牛乳 ごはん 鶏肉の塩麹焼き 茹で枝豆 干草和え みそ汁	15 コーヒー牛乳 夏野菜カレー 蒸しとうもろこし ヨーグルト	16 牛乳 うな丼 ごまマヨ和え すまし汁 	835	32.9	817	30.7	775	38.3	902	30.3	803	32.2
エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質	


19 社会体験活動 給食なし 
---

20 終業式 給食なし 
--

これから暑い日々が続きます。脱水症状や夏バテを起こさないよう、こまめな水分補給を行い、食事と休養をしっかりととりましょう。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう！

2学期の給食は、9月2日(木)から開始します。

※始業式は給食はありません。



※発注等の関係により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。