



令和7年7月

献立表



献立に使われている
材料などを確認する
場合は裏面を!!



月	火	水	木	金
July	1 とうもろこしご飯 長崎天ぷら 茶碗蒸し 牛乳 	2 ちゃんぽん 巣ごもり卵 フルーツポンチ 牛乳 	3 ご飯 魚のミートソース焼 もやしサラダ コンソメスープ 牛乳	4 ハヤシライス シーザーサラダ アイスクリーム 牛乳
	848 kcal	731 kcal	731 kcal	965 kcal
7 七夕メニュー ゆかりご飯 七夕そうめん かき揚げ 七夕ゼリー 牛乳 	8 ご飯 鶏肉の マーマレード焼 きんぴらごぼう 豆乳スープ 牛乳	9 キムタクご飯 山賊焼き けんちん汁 牛乳 	10 麦ご飯 マカロニグラタン コールスローサラダ 卵スープ 牛乳	11 宮崎県メニュー 麦ご飯 チキン南蛮 浦上そぼろ きのこ汁 牛乳
784 kcal	893 kcal	836 kcal	870 kcal	957 kcal
14 あんかけ焼きそば ミンチかつ ミニジョア 牛乳	15 麦ご飯 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁 牛乳	16 五目チャーハン 麻婆春雨 餃子スープ 牛乳 	17 ご飯 ピザバーグ 野菜サラダ マカロニスープ スイカ 牛乳	18 【終業式】 夏野菜カレー ほうれん草のサラダ とうもろこし 牛乳
680 kcal	777 kcal	884 kcal	917 kcal	908 kcal
暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番ですね。暑さに負けずに 元気にすごすためには、水分補給をしっかりと毎日の食事を きちんと食べることが大切です。人間の体は約60%が水分です。 この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。 喉がかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどが渇く前に 水分を補給しましょう。				
※天候や仕入れの都合により、献立は予告なく一部変更することがあります。			月平均エネルギー: 842 kcal	
☆☆☆食堂や廊下に掲示してあるとおり、給食の申込と取消の期日は次のようになっています☆☆☆				
9月分	7月15日までに申込書、7月2日までに取消願を提出			