



令和8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
		1 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">期末考査1日目</span> ビビンバ丼 (麦) 中華スープ ミルクプリン 牛乳	2 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">期末考査2日目</span> ご飯 ぶりの照り焼き 信田煮の煮物 みそ汁 牛乳	3 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">期末考査3日目</span> ご飯 (ミニ) カレーうどん メンチカツ 三色なます 牛乳
		797 kcal	822 kcal	788 kcal
6 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">期末考査4日目</span> ご飯 ポークチャップ 小松菜と稷のナムル 豆のスープ 牛乳	7 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">期末考査5日目</span> ゆかりご飯 七夕そうめん とり天 七夕ゼリー 牛乳	8 麦ご飯 あじのみそ焼 ビーフンソテー 具だくさん汁 牛乳	9 麦ご飯 牛肉コロケ 焼肉サラダ うずらの卵スープ 牛乳	10 かつ丼 (麦) ゆかり和え みそ汁 牛乳
738 kcal	860 kcal	784 kcal	822 kcal	829 kcal
13 ご飯 白身魚のヨーグルト ソースかけ キャベツのごま和え つみれ汁 牛乳	14 ご飯 鶏すき さつま芋のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	15 冷やし中華 揚げ春巻き とうもろこし 牛乳	16 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	17 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">【終業式】</span> 夏野菜カレー (麦) 野菜サラダ スイカ 牛乳
942 kcal	931 kcal	823 kcal	830 kcal	862 kcal
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 70%;"> <p>            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ご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渴く前に水分を補給しましょう。         </p> </div> <div style="width: 25%; text-align: right;"> </div> </div>				
※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: 833 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			