



7月 献立予定表



足利工業高校定時制

月	火	水	木	金
1 (896kcal)	2 (874kcal)	3 (845kcal)	4 (930kcal)	5 (821kcal)
麦飯 豚肉和風ソテー コーンコロッケ 根菜煮 みそ汁 アセロラミルク 牛乳	麦飯 カツオカツ 焼きそば ひじき煮 みそ汁 冷凍パイ 牛乳	キムチチャーハン エビ焼売 カニカマサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 牛乳	麦飯 鶏バジル焼 マッシュポテト ポークビーンズ ほうれん草スープ 牛乳	そうめん タラカラフル甘酢あん 野菜と玉子のソテー ☆マカロニサラダ セタクレープ(ヨーグルト&レモン) 牛乳
8 (968kcal)	9 (920kcal)	10 (835kcal)	11 (857kcal)	12 (910kcal)
麦飯 ハムカツ カレー醤油炒め なす煮浸し みそ汁 ハーゲンダッツバニラ 牛乳	麦飯 さんまかぼすレモン煮 豚と野菜塩ダレ炒め かぼちゃサラダ みそ汁 牛乳	タコライス風 ブロッコリー玉子サ ラダ もずくスープ シークワサータルト パインジュース 牛乳	麦飯 回鍋肉 はんぺんチーズフライ ナムル ワンタンスープ メロン 牛乳	フランスメニュー クロワッサン 鮭ムニエル ブロッコリーソテー ラトウユ オニオンスープ ブラマンジェ風 牛乳
15 (kcal)	16 (869kcal)	17 (911kcal)	18	19
海の日	ビビンバ丼 春雨サラダ かきたま汁 ヨーグルト 牛乳	夏野菜カレー シーザーサラダ コンソメスープ 牛乳		終業式

※都合により献立を変更する場合があります

今月の栄養所要量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	kcal	g	g	g	g
足工高	886	32.8	27.6	3.9	6.5
基準値	860	32	24	2.5未満	7.5以上



7/26 (日本7/27)
パリオリンピック
開催！！

OLYMPICS

