

7月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

栃木県立宇都宮商業高等学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (月)	麦ご飯 鶏肉の味噌マヨ炒め 中華サラダ 餃子スープ 牛乳 杏仁プリン	870 32.6 23.7 2.5
2 (火)	焼肉丼 白身魚フライ 牛乳 メロンゼリー	886 33.0 26.5 2.1
3 (水)	麦ご飯 焼き鮭の南蛮漬 野菜ソテー 冷奴 牛乳 卵とじ汁	866 38.9 30.4 2.6
4 (木)	麦ご飯 ハンバーグおろしソース 根菜煮 ほうれん草ソテー みそ汁 牛乳	834 34.3 26.9 2.6
5 (金)	冷しかけそうめん 鶏天ぷら かき揚げ 牛乳 クレープ (レモンヨーグルト)	866 33.7 27.0 2.7
8 (月)	麦ご飯 塩焼き肉 鶏肉とナスのさっぱり煮 みそ汁 牛乳 アセロラゼリー	862 32.3 26.8 2.7
9 (火)	トマトとツナの冷製パスタ メンチカツ 牛乳 県産生乳ヨーグルト	819 32.4 31.1 2.0
10 (水)	麦ご飯 鯖のごま焼き 肉じゃが みそ汁 きゅうり昆布和え 牛乳	829 37.2 25.2 3.3
11 (木)	クロックムッシュ 夏野菜のポトフ 牛乳 クロケット グレープゼリー	842 39.4 37.7 3.7
12 (金)	ガパオライス かつおカツ 牛乳 シークワーサーゼリー	863 36.4 28.8 1.7
16 (火)	麦ご飯 魚の揚げ浸し ペンネソテー 牛乳 野菜スープ ブラマンジェ風デザート	830 30.2 21.5 2.6
17 (水)	冷やし中華 (棒々鶏) 春巻 お浸し 牛乳 レモンカスタードタルト	856 32.1 32.5 2.8
18 (木)	麦ご飯 カスレ (肉とインゲン豆煮) 牛乳 マカロニサラダ みそ汁 パンナコッタ	847 33.0 26.1 2.6
19 (金)	夏野菜のカレー プレーンオムレツ 牛乳 キャロットラペ	869 27.0 31.3 2.8
22 (月)	チキンのフリカッセ・バターライス ラタトゥユ 牛乳 豆乳アイス	894 36.6 30.5 2.0

※ 食材の都合により変更になる場合があります。