

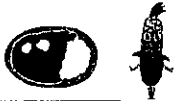







# 令和6年7月 献立表



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 麦ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼 ビーフソテー たぬき汁 牛乳 803 kcal	2 ご飯 ポークチャップ 豆腐サラダ のっぺい汁 牛乳 812 kcal	3 チキンカレー キャベツのサラダ スイートコーン 牛乳  879 kcal	4 ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳 855 kcal	5 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">セタメニュー</span> ゆかりご飯 ★★ セタそうめん いわしの天ぷら ☆ セタゼリー  牛乳 763 kcal
8 チキンドリア ブロッコリーと 卵のサラダ 野菜スープ 牛乳 873 kcal	9 麦ご飯 男爵コロッケ 焼肉サラダ みそ汁  牛乳 810 kcal	10 ナン&ご飯 キーマカレー 野菜スープ フルーツ杏仁 牛乳 841 kcal	11 ジャージャー麺 大学芋 蒸しゅうまい 牛乳 838 kcal	12 麦ご飯 サバの揚げ煮 春雨の酢の物 みそ汁 牛乳 862 kcal
15 <span style="font-size: 1.2em;">〈 海の日 〉</span> 	16 とうもろこしご飯 長崎天ぷら 茶碗蒸し  牛乳 850 kcal	17 夏野菜カレー コールスローサラダ ミルクプリン 牛乳 939 kcal	18 ひじきご飯 あじの南蛮漬け ごま和え 春雨スープ 牛乳 798 kcal	19 <span style="font-size: 1.2em;">【終業式】</span> 冷やし中華 揚げ春巻き スイカ  牛乳  844 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渴く前に  
水分を補給しましょう。

# July



※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: 841 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