

【生徒用】

7 月 基本献立一覧表

北海道帯広柏葉高等学校定時制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	7/1 ジャーチャーうどん れんこんとブロッコリーのサラダ ポテトフライ 牛乳 ★うどんの日 878kcal 35.0g	7/2 ごはん（麦入り） 麴とわかめのすまし汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 牛乳 814kcal 36.4g	7/3 キーマカレー ゆでえだまめ デザート 牛乳 858kcal 33.3g	ボウリング 大会
7/7 セタそうめん 鶏のミルクから揚げ フルーツ白玉 牛乳 ★セタこんだて 830kcal 38.5g	7/8 ごはん（麦入り） チンゲンサイとたまごのスープ 豚肉のブルコギ 長いもときゅうりの梅和え 牛乳 854kcal 37.0g	7/9 ごはん（麦入り） 豆乳豚汁 ほっけのフライ 小松菜のじゃこサラダ 牛乳 881kcal 42.4g	7/10 親子丼 とうがん汁 なすとがんもどきの煮物 牛乳 ★納豆・冬瓜の日 825kcal 35.1g	7/11 ごはん（麦入り） なめこと大根のみそ汁 鶏肉のソテー いんげんのガーリックソテー 牛乳 832kcal 33.1g
7/14 ごはん（麦入り） 里芋と白菜のみそ汁 豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ煮 にらともやしのナムル 牛乳 840kcal 37.8g	7/15 冷やしラーメン ゆでとうもろこし 牛乳 909kcal 41.0g	7/16 わかめごはん ごぼうと油揚げのみそ汁 和風タンドリーチキン パプリカのミックスマリネ 牛乳 820kcal 33.9g	7/17 ナストマライス みずなのスープ コールスローサラダ 牛乳 868kcal 32.5g	7/18 ごはん（麦入り） 豆腐のみそ汁 さんまのかばやき かぼちゃの炒めもの 牛乳 ★土用の丑の日こんだて（19・31日） 809kcal 37.5g
海の日	7/22 豚肉と夏野菜のペペロンチーノ ちくわときゅうりのサラダ すいか 牛乳 812kcal 35.5g	7/23 ごはん（麦入り） もやしのみそ汁 鮭の甘酢あんかけ 厚揚げの炒めもの 牛乳 819kcal 39.8g	7/24 エスカロップ 小松菜のスープ 切干大根の青のりサラダ 牛乳 875kcal 33.2g	夏季休業
				17日 ナストマライス は R 6 北海道学校給食コンクー ル 最優秀賞 新十津川町学