

【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 ごはん あさりとこまつなのみそ汁 さばの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 牛乳 859kcal 41.4g	7/2 ごはん 鶏じゃがの味噌照り しめじとみつばのすまし汁 いんげんのソテー 牛乳 814kcal 37.3g	ボウリング
7/6 ごはん きのこのスープ 濃厚ガリバタチキン 水菜とチーズのサラダ 牛乳 ★サラダ記念日 ①810kcal 32.8g ②806kcal 32.4g	7/7 冷しゃぶそうめん おさつステック パインゼリー 牛乳 ★七夕こんだて 823kcal 30.4g	7/8 ごはん 白玉団子汁 鮭のチャンチャン焼き エリンギと根菜のきんぴら 牛乳 865kcal 42.2g	7/9 チキンカレー みかんヨーグルト 牛乳 868kcal 33.1g	7/10 ごはん とうがんと油揚げのみそ汁 豚肉のソテー ほうれんそうの納豆和え 牛乳 ★納豆の日・とうがんの日 815kcal 38.0g
7/13 ごはん みょうがのみそ汁 鶏のミルクから揚げ 水菜のゆずこしょう和え 牛乳 844kcal 36.4g	7/14 スパゲティミートソース パプリカのミックスマリネ 牛乳 806kcal 34.5g	7/15 ごはん みそけんちん汁 白身魚のフライ ほうれん草とキャベツのソテー 牛乳 885kcal 40.7g	7/16 ごはん 春雨スープ 豚肉のプルコギ 切干大根の青のり和え 牛乳 824kcal 33.2g	7/17 炊き込みいなり 厚揚げとまいだけのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 牛乳 ★いなりの日 863kcal 33.7g
海の目	7/21 ソース焼きそば 大根のごまドレサラダ 牛乳 815kcal 34.3g	7/22 豚丼 みそ汁 長芋とキュウリの梅和え 牛乳 814kcal 40.5g	7/23 エスカロップ みずなのスープ スナッペンどうのサラダ 牛乳 896kcal 37.1g	夏季休業
			夜間学校給食～カルシウムレシピ～ 10日 「ほうれん草の納豆和え」 【掲載ホームページ】 URL: https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/209695.html	