

令和6年7月 献立表

令和6年度
五日市高等学校グループ

月	火	水	木	金	
1日	2日	3日	4日	5日	予約・変更締切
牛乳 とうもろこしご飯 具だくさんみそ汁 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 嶺岡豆腐 725kcal	牛乳 麦ご飯 中華風コーンスープ 花シュウマイ 地三鮮 メロン 846kcal	牛乳 黒砂糖パン かぼちゃのポタージュ イタリアンオムレツ コールスローサラダ フルーツヨーグルト 714kcal	牛乳 麦ご飯 けんちん汁 さばの塩焼き きゅうりとキャベツの浅漬け 半夏団子 796kcal	牛乳 夏のちらし寿司 七夕汁 ゆで野菜のごまドレサラダ 783kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/21(金) です。
8日	9日	10日	11日	12日	
牛乳 麦ご飯 オニオンスープ 鶏肉のラビゴットソース マッシュポテト ぶどうゼリー 752kcal	牛乳 ガパオライス 冬瓜と卵のスープ さつま芋の揚げ団子 762kcal	牛乳 なすとトマトのスパゲッティ 鶏肉といんげん豆のサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース 752kcal	牛乳 麦ご飯 豚汁 枝豆のつくね焼き 小松菜ともやしのお浸し 小玉すいか 783kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 あじフライ せん切りキャベツ ひじきの炒り煮 810kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/28(金) です。
15日	16日	17日	18日	19日	
海の日	牛乳 麦ご飯 すまし汁 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜と鶏肉の煮物 ちんすこう 805kcal	牛乳 キャロットライス 豆と野菜のスープ 白身魚のピカタ じゃが芋のソテー 742kcal	牛乳 ターメリックライス なすとじゃが芋のカレー タンドリーチキン 野菜の甘酢漬け カルピスマルクゼリー 743kcal	終業式	この週の 予約・変更締切日は 7/5(金) です。

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

夏を元気に過ごそう！食生活のポイント

よく噛んでゆっくり食べましょう。

「一口30回を目標に意識して噛む」、「一口に入れる量を少なくする」などの工夫があります。



こまめに水分補給をしましょう。

のどが渇く前に飲みましょう。また、ソフトドリンク（甘い飲み物）は、ほどほどにしましょう。



主菜や副菜もしっかり摂りましょう。

食べやすい主食だけではなく、主菜（肉や魚、卵、豆製品を用いた料理）や副菜（野菜やきのこ、海藻、いもを用いた料理）も食べましょう。

カルシウムや鉄分を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

「カルシウム」を多く含む食品 牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、海藻など
「鉄分」を多く含む食品 肉や卵、豆製品など

