

7月 若葉食堂 献立表

R7年度

月		火	水	木	金
		1	2	3	4
若葉定食	定食には牛乳が毎日つきます	ご飯 鯖の塩焼き にんじんのおかか和え 豆乳みそ汁 白玉入りミックスフルーツ I栄養* - 738 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g	キキのパン ハウルのベーコンエッグ さつきとメイの夏野菜サラダ シータのシチュー I栄養* - 844 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 41.9 g 食塩相当量 3.2 g	麦ご飯 県産チキンのヤンニョム風 県産小松菜と糸かまのナムル 県産わかめの中華風みそスープ バナナ I栄養* - 776 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 星形メンチカツ キャベツのゆかり和え そうめん汁 セタデザート I栄養* - 802 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g
	若葉定食は1食 480円です				
軽食ランチ		高校考査のため 軽食ランチなし ※定食は10食用意しています	高校考査のため 軽食ランチなし ※定食は40食用意しています	肉うどん 冷やしつゆ 県産小松菜と糸かまのナムル ヨーグルト I栄養* - 414 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 3.1 g	チキンカレーライス 福神漬 キャベツのゆかり和え I栄養* - 856 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 5.3 g
7		8	9	10	11
若葉定食	中学生考査 軽食ランチのみ ※110食程度用意しています	中学生考査 軽食ランチのみ ※110食程度用意しています	コッペパン ハしこコロッケ ナスのミートソース煮込み キャベツのコールスロー I栄養* - 727 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯 チキンカレー 小松菜のハムサラダ 福神漬・らっきよ I栄養* - 794 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 4.1 g	ごはん ビビンバの具 ナムル とうもろこしの中華スープ ヨーグルト I栄養* - 816 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.8 g
軽食ランチ	ハッシュドビーフ キャベツとコーンのセサミサラダ I栄養* - 693 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.0 g	冷やし中華 ミニ肉まん I栄養* - 814 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 5.4 g	変則時程のため 軽食ランチなし ※定食は40食用意しています	きつねうどん 冷やしつゆ 小松菜のハムサラダ 果物(バナナ) I栄養* - 417 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.4 g	カレーライス 福神漬 ナムル I栄養* - 843 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.5 g
14		15	16	17	18
若葉定食	夏ナスとにらの豚みそ丼 もやしのごま昆布 だるめ汁 みかんゼリー I栄養* - 787 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーおかか すまし汁 I栄養* - 758 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2 g	梅と枝豆のさっぱりごはん ふくいさんちの厚焼き玉子 きゅうりの甘酢あえ 牛肉入りのご馳走みそ汁 I栄養* - 716 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g	生徒と保護者のための懇談会	
軽食ランチ	ビーフカレーライス 福神漬 もやしのごま昆布 I栄養* - 821 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 4.7 g	肉うどん 冷やしつゆ ブロッコリーおかか ヤクルト I栄養* - 406 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.9 g	カレーライス 福神漬 きゅうりの甘酢あえ I栄養* - 849 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.6 g	生徒と保護者のための懇談会	
21		22	23	24	25
軽食ランチ	海の日	冷やしサラダうどん ごまだれ 温泉卵 県産ぎょうざ I栄養* - 530 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.3 g	キムたくご飯 もやし中華スープ I栄養* - 726 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 4.6 g	ジャージャー麺 シュウマイ ぶどうゼリー I栄養* - 558 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g	大人のカレー HOTな激辛/夏の旨辛 福神漬 小松菜の和え物 ジュース I栄養* - 856 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.9 g
28		29	30	31	
軽食ランチ	スタミナ丼 キャベツの塩ナムル 青りんごゼリー I栄養* - 729 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.2 g	7月22日～28日は、 軽食ランチのみ実施します。		軽食ランチは1食 350円です 	