

7月 若葉食堂 献立表

R8年度

	月	火	水	木	金
			1	2	3
若葉 定食	定食には牛乳が 毎日つきます		ご飯 麻婆なす 煎り大豆の中華サラダ 手作り杏仁豆腐 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き キャベツとほうれん草のえのき和え 野菜と鶏のあっさり煮 バナナ	ご飯 ふくぶーメンチカツ 小松菜のごまごし そうめん汁 七夕デザート きらきらもちミカン
	若葉定食は 1食 480円です		I初キ* - 754 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g	I初キ* - 825 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2 g	I初キ* - 784 kcal たんぱく質 23 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
軽食 ランチ		軽食ランチ は 1食 350円です	高校考査のため 軽食ランチなし ※定食は40食程度用意します	肉うどん 冷やしつゆ キャベツとほうれん草のえのき和え 飲むヨーグルト	カレーライス 福神漬 小松菜のごまごし
				I初キ* - 426 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.6 g	I初キ* - 850 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 4.7 g
	6	7	8	9	10
若葉 定食	中学校 定期考査のため 軽食ランチのみ ※ 両日とも、95食程度用意します ※ 7月6日の軽食ランチ時に、テレビ取材が入ります		給食コッパパン チキンの夏野菜ソース 県産トマトのミネストローネ 果物（県産メロン） 牛乳	ご飯 県産トビウオフライ キャベツとささみの梅和え じゃがいものみそ汁 越のルビー・らっきょタルタルソース	麦ご飯 焼き肉丼の具 キュウリの中華サラダ とうもろこしの中華スープ レモンゼリー
軽食 ランチ	キムたくご飯 パンサンスー ヤクルト マスカット	かけうどん イカの天ぷら ほうれん草とキャベツのおひたし 豆乳プリン	チキンライス オムレツ 夏野菜のコンソメ煮	きつねうどん 冷やしつゆ キャベツとささみの梅和え セレクトフライ	ハヤシライス キュウリの中華サラダ ミカンゼリー
	I初キ* - 400 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 3.6 g	I初キ* - 686 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.9 g	I初キ* - 500 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.3 g	I初キ* - 859 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.3 g	
	13	14	15	16	17
若葉 定食	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のじゃこ和え 茄子のみそ汁	県産大豆入りしそご飯 豚肉とビーフンの炒め物 すまし汁 果物（冷凍みかん）	ポークカレーライス キャベツとハムのサラダ 福神漬・らっきょ 果物（県産スイカ）	懇談会 期間中のため 若葉食堂なし	
軽食 ランチ	キムたくご飯 ほうれん草のじゃこ和え	肉うどん 冷やしつゆ いわしのうめ煮 バナナ	中華丼 キャベツとハムのサラダ		
	I初キ* - 700 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.2 g	I初キ* - 496 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.7 g	I初キ* - 720 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g		
	20	21	22	23	24
軽食 ランチ	海の日	冷やしサラダうどん	豚バラねぎ塩丼	みそ坦々うどん	大人のカレー HOTな激辛/夏の旨辛
		県産ぎょうざ	人参と小松菜のおかか和え	わかめのナムル	福神漬
		お米のムース	ヤクルト	マンゴープリン	キャベツとコーンのサラダ
		I初キ* - 559 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.8 g	I初キ* - 794 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g	I初キ* - 573 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.1 g	ジュース I初キ* - 897 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.6 g
	27	28	29	30	31
軽食 ランチ	ピザトースト コンソメスープ セレクトデザート	21日（火）～27日（月）の軽食ランチについて、 購入のためには事前予約が必要です。 詳しくは7月中旬に連絡をしますので、確認してください。			
	I初キ* - 556 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g				