## 7月7日(月) 七夕献立

たくさんの☆が 登場します。 お楽しみに!

チュニジアの おいしい料理

7月8日(火)

じゃがいもやツナ、 チーズなどが入った オムレツに似た料理です♪

> タジン **(3**)

7月16日(水) 沖縄県の

おいしい料理

沖縄県産もずくが 入ったスープです。



## 7月18日(金) テザートセレクト

焼きプリンタルトと シューアイス 好きなデザートを 選びましょう!



~7月給食目標~

みんなで協力して準備や 片付けをしよう!

## 衆養表示につけて

表示の栄養価は、中学部の 栄養価です。 基準値は以下のとおりです。

エネルギー: 740kcal たんぱく質:24~37g

脂質:20~30%



エネルギー: 736kcal たんぱく質:29.0g 脂質:21%



エネルギー: 716kcal たんぱく質:27.0g 脂質:29%



エネルギー: 768kcal たんぱく質:24.6g 脂質:23%



エネルギー: 737kcal たんぱく質:31.0g 脂質:27%

7月7日(月) ハンバーグ



エネルギー: 756kcal たんぱく質:24.3g 脂質:24%



**©** 

エネルギー: 730kcal たんぱく質:26.0g 脂質:24%



7月9日(水)

エネルギー: 711kcal たんぱく質:24.3g 脂質:25%



7月17日(木)

こうや

どうふの

たまごとじ

なめこの

みそしる

エネルギー: 709kcal たんぱく質:29.4g 脂質:25%

もやしと

にんじんの

ごはん



脂質:32% 7月18日(金)

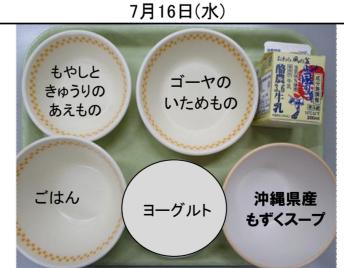
たんぱく質:32.0g

7月14日(月) キャベツの あじの そくせきづけ からあげ ごはん かぼちゃじる

エネルギー:721kcal たんぱく質:25.8g 脂質:24%



エネルギー: 719kcal たんぱく質:28.1g 脂質:26%



エネルギー: 748kcal たんぱく質:30.4g 脂質:27%



エネルギー: 721kcal たんぱく質:25.7g 脂質:26%



エネルギー:★757kcal/☆719kcal たんぱく質:★26.4g/☆28.3g 脂質:★26%/☆27%



(食材の都合で変更することがあります)