



School Lunch 2022.7 ①



今月のイベント情報



7月1日 (金)

牛肉とごぼうの玉子とじ丼
大学芋
881kcal 食塩相当量2.4g 野菜147g
卵・小麦

味噌汁(ほうれん草・もやし)
14kcal 食塩相当量0.6g 野菜15g

7月4日 (月)

7月5日 (火)

7月6日 (水)

7月7日 (木)

7月8日 (金)

メイン

揚げ鶏のバンバンジーソース
フルーチェ(りんご)
534kcal 食塩相当量3.4g 野菜57g
卵・乳・小麦

ホキのゴマみそ焼き
枝豆とトウモロコシのつまみ揚げ
336kcal 食塩相当量4.5g 野菜40g
卵・小麦

豚肉と茄子のカレー炒め
小松菜の韓国風ゴマ和え
382kcal 食塩相当量2.8g 野菜185g
乳・小麦

七とうどん
たこ焼き
704kcal 食塩相当量9.8g 野菜81g
卵・小麦

ハンバーグデミソース
ベーコンとほうれん草のソテー
406kcal 食塩相当量 2.9g 野菜125g
卵・乳・小麦

主食

ライス
394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g

ライス
394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g

ライス
394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g

めんの日

ライス
394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g

汁 / その他

中華スープ(わかめ・コーン)
22kcal 食塩相当量0.8g 野菜12g
小麦

清汁(椎茸・ねぎ)
4kcal 食塩相当量 0.4g 野菜3g
小麦

味噌汁(わかめ・油揚げ)
24kcal 食塩相当量0.7g 野菜3g

オレンジジュース
90kcal 食塩相当量0g 野菜0g

パンブキンスープ
64kcal 食塩相当量0.9g 野菜0g
乳・小麦

7月11日 (月)

7月12日 (火)

7月13日 (水)

7月14日 (木)

7月15日 (金)

メイン

おろしカツ丼
ぶどうゼリー
765kcal 食塩相当量3.1g 野菜80g
卵・乳・小麦

チンジャオロース
春巻き&ゴマ団子
466kcal 食塩相当量3.1g 野菜142g
小麦

チキンとトマトのストロガノフ
ブロッコリーのチーズ和え
442kcal 食塩相当量 5.6g 野菜175g
卵・乳・小麦

コク旨ガリバタチキン丼
アスパラとゴボウのツナサラダ
863kcal 食塩相当量3.5g 野菜108g
乳・小麦

家庭学習

主食

ライス
394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g

ライス
394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g

ライス

汁 / その他

味噌汁(なめこ・油揚げ)
39kcal 食塩相当量0.5g 野菜 10g

中華スープ(チンゲン菜・コーン)
16kcal 食塩相当量0.7g 野菜16g
小麦

コンソメスープ(枝豆)
19kcal 食塩相当量1.1g 野菜17g
乳・小麦

清汁(とろろ・絹さや)
5kcal 食塩相当量0.4g 野菜5g
小麦



School Lunch 2022.7 ②



	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)
メイン	家庭学習	チキンの濃厚コナツツカレー(ナン付き) なめらかプリン 972kcal 食塩相当量 3.2g 野菜62g 乳・小麦	家庭学習		
主食					
汁 / その他		ジョア(ブレン) 76kcal 食塩相当量0.1g 野菜0g 乳			
	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)
メイン	家庭学習			終業式	夏休み
主食					
汁 / その他					
Information	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>メニュー名</p> <p>Kcal 食塩相当量 野菜量</p> <p>小麦・卵・乳</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>※野菜総量には、果実・いも・きのこ類を含んでいます。</p> <p>野菜を食べる事により、肌ツヤがよくなったり・疲れにくくなったり、イライラすることも軽減します。 好きではないから食べないのではなく、まずは1口食べてみるなど、少しでも食べられる努力をしましょう！</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> <p>アレルギーの原因となることが知られている食品のうち、特に発症数や重篤度の高い7品目(小麦・卵・乳・エビ・カニ・落花生・そば)について赤字で表示しています。 ※仕入れ等の都合上、やむを得ず食材を変更する場合があります。当日、食堂内のアレルギー表示もご確認頂きますようよろしくお願い致します。</p>				