

7月献立予定表


平成 30 年度

コザ高等学校：定時制

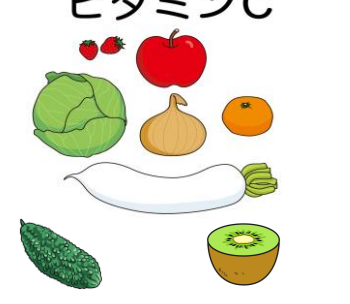
2日 (月)		3日 (火)		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)	
ささみチーズフライ ブロッコリーマヨ和え 味噌汁 		中華丼 シュウマイ スープ 		いわしの甘露煮 きんぴらごぼう 味噌汁 		ゴーヤーチャンプルー 納豆 味噌汁 		ソフトとんかつ ミネストローネ グリーンサラダ 七タゼリー 	
材 料	ブロッコリー 人参 コーン かつお節 ほうれん草 厚揚げ	材 料	白菜 人参 シーチキン 卵 しょうが エノキ ワカメ	材 料	ごぼう 人参 レンコン ピーマン こんにゃく 豆腐 ワカメ	材 料	ゴーヤー 人参 卵 豚肉 玉ねぎ ねぎ	材 料	トマト 玉ねぎ パスタ コーン セロリ キャベツ 水菜
9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)	
豚だいてん 干草焼き 味噌汁 		三色丼 すまし汁 		アジフライ サラダ スープ 		麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ 		焼肉チキン かぼちゃの煮付け 味噌汁 	
材 料	豚肉 大根 小松菜 人参	材 料	ひき肉 インゲン 卵 そーめん ネギ	材 料	キャベツ トマト コーン ブロッコリー ベーコン 玉ねぎ	材 料	豆腐 ひき肉 ネギ 春雨 人参 卵 ワカメ ごま	材 料	鶏肉 タレ ごま かぼちゃ しめじ 豆腐 ネギ
16日 (月)		17		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)	
海の日 (公休日) 		さばのみぞれ煮 ほうれん草おひたし チーズ大福 		揚げパン かぼちゃポタージュ 果物 		生姜炒め マカロニサラダ もずくスープ 		冷やし中華 ミルクくず餅 	
		材 料	ほうれん草 ごま	材 料	コッパン 砂糖 きなこ かぼちゃペースト 枝豆 玉ねぎ りんご	材 料	豚肉 玉ねぎ マカロニ きゅうり ハム もずく 豆腐 ネギ	材 料	きゅうり 卵 ハム 中華麺 のり タピオカ 牛乳 きなこ

*注意 イラストは参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。

ビタミンA

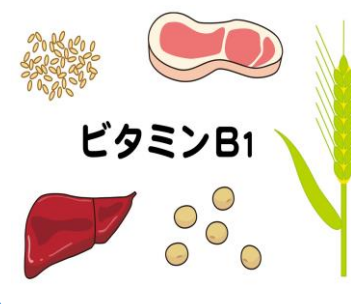


ビタミンC



暑い夏を乗り切るために
取りたい栄養素

ビタミンB1



クエン酸



この夏 胃からのおながしい

冷たいものばかり
食べないで

やわらかいものや
めん類も、よく噛んでくれると
消化しやすくてうれしいな

水分補給はこまめに。
一度にたくさん飲むと、
処理しきれずに
はたらきが
悪くなるんだ

