令和7年7月　献立表

令和７年度
五日市高等学校グループ

月	火	水	木	金	
6月30日	1日	2日	3日	4日	予約・変更締切
牛乳 刻みきつねうどん きゅうりとちくわのごま酢和え 水無月 784kcal	牛乳 たこ飯 みそ汁 擬製豆腐 きゅうりとわかめのごま酢和え すいか 737kcal	牛乳 ソフトフランスパン 手作りブルーベリージャム コーンクリームスープ 鶏肉の香草パン粉焼き 豆とじゃがいものサラダ 724kcal	牛乳 麦ご飯 冬瓜とあさりのスープ 地三鮮 バンバンジー 豆乳花 745kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 ポークチャップ 野菜炒め フルーツヨーグルト 811kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/20(金) です。
7日	8日	9日	10日	11日	
牛乳 夏のちらし寿司 七夕汁 かぼちゃのごまドレサラダ 727kcal	牛乳 豚焼肉丼 みそ汁 きゅうりとキャベツの浅漬け 750kcal	牛乳 なすとトマトのスパゲッティ 鶏肉といんげん豆のサラダ ぶどうゼリー 725kcal	牛乳 とうもろこしご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き トマトときゅうりのサラダ 白玉団子の枝豆あん 868kcal	牛乳 ガパオライス 豚ひき肉と春雨のスープ メロン 728kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/27(金) です。
14日	15日	16日	17日	18日	
牛乳 麦ご飯 すまし汁 ゴーヤチャンプルー ちんすこう 770kcal	牛乳 麦ご飯 オニオンスープ 鶏肉のラビゴットソース マッシュポテト ブルーベリーヨーグルト 762kcal	牛乳 麦ご飯 七色汁 あじフライ せん切りキャベツ パインアップル 857kcal	牛乳 チキンカレー・ターメリックライス 野菜とひよこ豆のスパイシーサラダ ミルクティーゼリー 776kcal	終業式	この週の 予約・変更締切日は 7/4(金) です。

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

夏を元気に過ごそう！食生活のポイント

よく噛んでゆっくり食べましょう。
　「一口３０回を目標に意識して噛む」、「一口に入れる量を少なくする」などの工夫があります。

こまめに水分補給をしましょう。
　のどが渇く前に飲みましょう。また、ソフトドリンク（甘い飲み物）は、ほどほどにしましょう。

主菜や副菜もしっかり摂りましょう。
　食べやすい主食だけではなく、主菜（肉や魚、卵、豆製品を用いた料理）や副菜（野菜やきのこ、海藻、いもを用いた料理）も食べましょう。

カルシウムや鉄分を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。
「カルシウム」を多く含む食品　牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、海藻など
「鉄分」を多く含む食品　肉や卵、豆製品など