[7月 献立表]

2025年 7月

日野市立三沢中学校

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	牛乳 チャーハン チンジャオロースー わかめスープ 果物（メロン）	牛乳 日野産野菜ゴロゴロ!ミートライス ABCスープ 冷凍みかん	牛乳 ピザトースト 芋団子スープ マカロニソテー 果物（さくらんぼ）	牛乳 ご飯 じゃこピーマン 魚のハーブマリネ ごま酢胡瓜 田舎汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal たんぱく質 26.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 728 kcal たんぱく質 25.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal たんぱく質 28.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal たんぱく質 33.0 g
7日	8日	9日	10日	11日
牛乳 和風しょうゆラーメン 笹かま トリコロールチップス	牛乳 ご飯 ししゃもの唐揚 ソルトビーンズ 肉団子チゲスープ	牛乳 ココアトースト ラタトゥイユ 蒸じゃが芋 みかんゼリー	牛乳 ご飯 大豆味噌 五目煮 春雨炒め	牛乳 ジャンバラヤ パンプキンオムレツ ジュリエンヌスープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 710 kcal たんぱく質 29.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal たんぱく質 35.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal たんぱく質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752 kcal たんぱく質 30.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal たんぱく質 26.4 g
14日	15日	16日	17日	18日
牛乳 ご飯 八宝豆腐 茎わかめ炒め 果物（メロン）	牛乳 茄子とトマトのスパゲティ 南瓜の包み揚 とうもろこし	牛乳 卵クッパ 魚のパン粉焼 じゃがいものごま炒め 果物（小玉すいか）	牛乳 夏野菜のカレーライス 枝豆 サイダーポンチ	終業式
ｴﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal たんぱく質 28.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 794 kcal たんぱく質 28.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal たんぱく質 35.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 842 kcal たんぱく質 22.1 g	