







[令和8年7月献立表]

山梨県立巨摩高校

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		夏野菜カレーライス 切り干し大根のサラダ 牛乳	ゆかりご飯 揚げ出し豆腐（大根おろし添え） れんこんのきんぴら 豚汁 飲むヨーグルト	チャンポン ショーロンポー 飲むヨーグルト
		エネルギー 815 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.4 g
6日	7日	8日	9日	10日 納豆の日
ご飯 豚肉たっぷり生姜焼き ほうれん草のサラダ 野菜スープ 飲むヨーグルト	ご飯 チキンカツ 五目大豆煮 そうめん汁 飲むヨーグルト	コーンピラフ ツナサラダ オムレツ コンソメスープ（玉ねぎウインナー） 牛乳	ビビンバ丼 春巻き 大豆スープ 飲むヨーグルト	ご飯 さばの塩焼き 納豆  キムチ野菜炒め すまし汁（豆腐・みつば） 飲むヨーグルト
エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
13日	14日	15日	16日	17日
三色そばろ おくらおろし じゃがいものみそ汁 飲むヨーグルト オレンジ	ご飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーソテー 中華スープ（にら・えのき・卵） 飲むヨーグルト	キムタクご飯 しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	給食なし	給食なし
エネルギー 734 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.9 g		
20日	21日	22日	23日	24日
	ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤチャンプルー すまし汁（かまぼこ・みつば・麩） 飲むヨーグルト	ご飯 回鍋肉 しゅうまい 青梗菜と卵のスープ 飲むヨーグルト	給食なし	冷やしうどん とうもろこしの塩ゆで 牛肉コロケ 牛乳
	エネルギー 764 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 822 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.6 g
27日	<p>7月10日は「納豆の日」です。 納豆の栄養成分には、たんぱく質、ビタミンK、ナットウキナーゼ、食物繊維、ビタミンB群、イソフラボンが含まれています。 ・アンチエイジング ・血糖値の上昇を抑える</p> 			<p>夏休み明けは 8月24日(月)から給食開始です。</p>

※食材の都合により献立が変更になることがあります。