



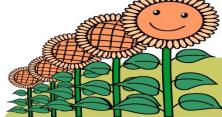
7月献立表

令和7年度

熊本工業高校定時制

日	曜	主食	牛乳	おかず	カロリー	アレルギー
1	火	ご飯		マーボ茄子、中華サラダ、スープ	629	乳
2	水	コッペパン		焼き魚のジャポネーゼソース、マセドアンサラダ、春雨スープ	619	乳
3	木	麦ご飯		鶏肉の西京焼き、昆布和え、もずくスープ	718	乳
4	金	ハヤシライス		切り干し大根のごま酢和え、星型コロッケ	835	乳
5	土					
6	日					
7	月	振替休日				
8	火	麦ご飯		油淋鶏（鶏肉の唐揚げ甘酢かけ）、スミータン	808	乳
9	水	ミルクパン		スパゲティナポリタン、赤玉ねぎのマリネサラダ、みかん果汁	739	乳
10	木	麦ご飯		茄子と鶏肉の炒め物、中華スープ、フルーツミックス	745	乳
11	金	ご飯		イワシフライ、酢の物、肉団子とトマト煮込み	754	乳
12	土	ナン		チキンカレーインド風、アスパラサラダ	654	乳
13	日					
14	月	麦ご飯		豚肉とじゃがいもの味噌煮、ツナサラダ、ふりかけ	699	乳
15	火	わかめご飯		とり天、じゃこ和え、ピリ辛豚汁	747	乳
16	水	食パン		炒めビーフン、ブロッコリーのサラダ	840	乳
17	木	麦ご飯		ゴーヤチャンプルー、きゅうりの酢の物、味噌汁	700	乳
18	金	ご飯		ちくわの磯辺天ぶら、ごま和え、夏のつべい汁 熊本県産トマトゼリー ふるさとまさんデー	661	乳
19	土					
20	日					
21	月	海の日				
22	火			夏季休業		
23	水					
24	木					
25	金					
26	土					
27	日					
28	月					
29	火					
30	水					
31	木					

☆都合により献立の一部を変更する場合があります



暑さに負けず!
夏を元気に過ごしましょう。

梅雨が終わり、いよいよ夏本番!今年の夏も厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が必要です。こまめな水分補給を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。