

6月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A（420円）	Kcal 塩分量g		定食B（420円）	Kcal 塩分量g
1	金	休業（高校総体・総文）				
2	土					
3	日					
4	月	主菜 鮭のムニエルホワイトソースごはん 867	主食 大きな鶏竜田揚げごはん 807	副菜 マカロニサラダ スープ 3.4	副菜 青菜のワサビ風味ムニエル スープ 3.6	
5	火	主菜 とんかつごはん 806	主食 親子丼 903	副菜 ジャガイモの塩バター炒め 味噌汁 3.4	副菜 ミニ冷やし中華 味噌汁 6	
6	水	主菜 チキンサウザントフライ ひじきごはん 989	主食 磯塩ラーメン ひじきごはん 829	副菜 ピーマンピーナツ和え スープ 2.9	副菜 漬物 8.9	
7	木	主菜 ハンバーグデミグラスソースごはん 910	主食 大きなエビフライ&ホタテフライごはん 700	副菜 根菜きんぴら スープ 4.3	副菜 えのきとオクラのさっぱり和え スープ 2.8	
8	金	主菜 回鍋肉ごはん 1178	主食 柳川風アナゴ丼 900	副菜 中華セット 味噌汁 3.5	副菜 ミニ冷やしそば 味噌汁 4.3	
9	土					
10	日					
11	月	休業（中間試験）				
12	火					
13	水					
14	木					
15	金	主菜 ポーク冷しゃぶ 胡麻だれごはん 913	主食 カレーうどんごはん 885	副菜 竹輪天ぷら（カレー&ゆかり）デザート 2	副菜 サラダ デザート 3.5	
16	土					
17	日					
18	月	主菜 テリヤキチキンごはん 809	主菜 明太子スパゲティミニロールパン 612	副菜 春雨中華和え スープ 4.4	副菜 海藻サラダ スープ 3.6	
19	火	主菜 豚ロース生姜焼きごはん 841	主食 チキン唐揚げと野菜の酢豚風ごはん 875	副菜 絹豆腐のとうもろこしあん 味噌汁 3	副菜 ごぼうサラダ 味噌汁 3.2	
20	水	主菜 チキنگーリックソースごはん 856	主食 味噌チャーシュー麺ごはん 837	副菜 インゲンの粒マスタードマヨ和え 味噌汁 2.1	副菜 もやしナムル 8.5	
21	木	主菜 エビカツごはん 701	主食 ロコモコ丼 963	副菜 揚げれんこんとトマトのサラダ スープ 2.4	副菜 フライドポテト&オニオン スープ 3	
22	金	主菜 さばの味噌煮ごはん 759	主食 テリマヨチキン竜田丼 1182	副菜 海老シュウマイ すまし汁 3.6	副菜 ミニ冷やしうどん すまし汁 5.9	
23	土					
24	日					
25	月	主菜 かぼちゃコロッケ&鶏唐揚げごはん 946	主菜 たつぷりオニオンハヤシライス風煮ごはん 978	副菜 野菜ナムル スープ 3.2	副菜 揚げ餃子 スープ 4.3	
26	火	麺類・カレーのみ提供（陸上競技大会開催の場合は、休業）				
27	水	麺類・カレーのみ提供（陸上競技大会開催の場合は、休業）				
28	木	主菜 ポークソテーごはん 813	主食 キーマカレー 729	副菜 里芋のピリ辛ねぎだれ スープ 4.2	副菜 ポーク冷しゃぶサラダ スープ 2.9	
29	金	主菜 香味揚げチキンごはん 778	主食 焼肉丼 814	副菜 6種野菜のひじき煮 味噌汁 2.8	副菜 ポテトサラダ 味噌汁 3.5	
30	土					

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

水分補給のポイント

暑くなると飲み物をたくさん飲みたいくなります。

しかし、飲み物を一度にたくさん飲むと、胃液が薄くなり消化能力が落ちます。水分はこまめに摂るようにしましょう。

のどが渇いたら水かお茶がおすすめです。スポーツドリンクには糖分が入っているので、飲み過ぎには注意しましょう！

食欲がないときのアドバイス

・毎食、食欲のないときでもたんぱく質（卵・肉・魚・豆腐類）を摂りましょう。血や筋肉のもとになります。

・生姜、シソ、ミョウガ、ねぎなどの香味野菜は食欲を刺激してくれるので、いつもの料理にプラスしてみても？

旬の食材 さやえんどう・らっきょう・穴子・きす

