

7月の給食献立

暑くなってきました。 暑いときこそ朝ごはん！ もりもり食べれば 夏バテしらず。 元気に過ごせますよ。	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	・パインパン ・牛乳 ・かぼちゃコロッケ ・コーンサラダ ・ポークビーンズ 695kcal 24g	・ごはん ・牛乳 ・鶏肉照り焼き ・もやしソテー ・味噌汁 654kcal 28g	・夏野菜カレー （麦ごはん） ・牛乳 ・枝豆サラダ ・オレンジ 668kcal 21g	・ごはん ・牛乳 ・きびなごごまフライ ・磯あえ ・肉じゃが 631kcal 22g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
・五目ずし ・牛乳 ・星のコロッケ ・さっぱり漬け ・そうめん汁 ・セタゼリー 605kcal 21g	・なすとトマトの ミートソース ・牛乳 ・海草サラダ 670kcal 27g	・ごはん ・牛乳 ・鮭のレモンじょうゆ ・じゃがいもカレー風味 ・なすの味噌汁 ・ブチ布林 603kcal 28g	・ごはん ・牛乳 ・肉団子の甘酢あん ・ゴーヤチャンプル ・もずくスープ ・冷凍みかん 611kcal 24g	・菜めし ・牛乳 ・鯖のみりん焼き ・のり酢あえ ・じゃがいもの味噌汁 615kcal 29g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
・焼肉丼 ・牛乳 ・グリーンポテト ・ミニトマト ・きのこ汁 637kcal 26g	・コッペパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・白身魚のマリネ ・ポテトソテー ・フルーツポンチ 666kcal 24g	・ごはん ・牛乳 ・手作り佃煮 ・ピリ辛きゅうり ・厚焼き卵 ・豚汁 616kcal 25g	・チャーハン （麦ごはん） ・牛乳 ・ミニ春巻き ・浅漬け ・レタスと卵のスープ 621kcal 20g	・ごはん ・牛乳 ・鯖のピリ辛焼き ・ぜんまい炒め煮 ・みょうが味噌汁 ・スイカ 665kcal 30g
21日(月)	22日(火) 大暑	23日(水) 土用の丑	24日(木)	
海の日	・冷やし中華 ・牛乳 ・たこ焼き ・ほうれん草ナムル ・トマト 601kcal 27g	・ごはん ・牛乳 ・ししゃもごま天ぷら ・春雨あえ ・ニラたま汁 ・低塩佃煮のり 623kcal 24g	・ドライカレー （麦ごはん） ・牛乳 ・ひじきサラダ ・セレクトミニデザート 680kcal 27g	