




7月 今月の予定献立表

月	火	水	木	金
ぎゅうにゅう 牛乳 1	ぎゅうにゅう 牛乳 2 ごはん あげぎょうざ 野菜の中華和え 豆腐と椎茸のスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう 牛乳 3 ごはん 豚のしょうが炒め 塩ゆできゃべつ ゆでとうもろこし みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 4 ごはん ごもくたまごや 五目卵焼き じゃが芋のおかか炒め のり和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 5 ごはん ★★ さばの香味焼き きゅうり 胡瓜のおかか和え かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮 たなばたじる 七夕汁 たなばたこんだて 七夕献立
ぎゅうにゅう 牛乳 8 おやこどん 親子丼 ちくさあ 千草和え すまし汁 くだもの(スイカ)	ぎゅうにゅう 牛乳 9 ミルクパン しろみざかな 白身魚のムニエル ラタトゥイユ 野菜のスープ ブラマンジェ オリンピックこんだて オリンピック献立(パリ)	ぎゅうにゅう 牛乳 10 あんかけチャーハン バンバンジーサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 11 ごはん デミグラスソースハンバーグ パンネと野菜のソテー だいす 大豆サラダ だいこん 大根のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 12 ごはん キャベツメンチ にんじん 人参と隠元のソテー みそ汁 りんごゼリー
 うみ 海の日 ひ 15	ぎゅうにゅう 牛乳 16 ジューシー フーチャンプルー にんじん 人参シリシリ もずくスープ おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理	ぎゅうにゅう 牛乳 17 ジャージャー麺 はるさめ 春雨サラダ とうふ 豆腐と小松菜のスープ あんにと豆腐 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 18 なつやさい 夏野菜カレーライス キャベツと小松菜のサラダ たまねぎとえのきたけのスープ くだもの(スイカ)	 しゅうぎょうしき 終業式 19 

夏バテや熱中症予防には、夏野菜やバランスの良い食事をするのが大切です。
 夏野菜には「トマト」「茄子」「ピーマン」「とうもろこし」「きゅうり」があります。
 7月の給食では夏野菜を多く使用しているので、見つけてみましょう。
 ~今月の目標 : 好き嫌いせず食べよう~