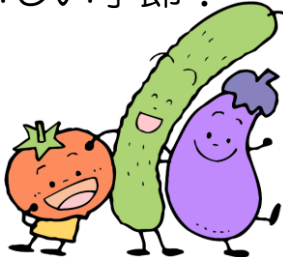
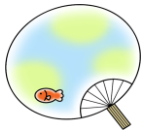
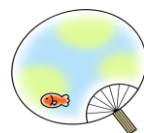


# 7月 今月の予定献立表

| 月                                                                                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                      | 水                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>なつやさい</div> <div>夏の野菜たちが</div> <div>おいしい季節！</div> <div></div>                                                                           | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>1</div> <div>おうこん</div> <div>黄金スープの</div> <div>しょうゆ</div> <div>醤油ラーメン</div> <div>にくやさいいた</div> <div>肉野菜炒め</div> <div>のりしお</div> <div>のり塩ポテト</div> | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>ごはん</div> <div>とりにく</div> <div>鶏肉のねぎみそ焼き</div> <div>さつま芋すあ</div> <div>さつま芋の素揚げ</div> <div>ちぐさあ</div> <div>干草和え</div> <div>とん汁</div> | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>ごはん</div> <div>さかな</div> <div>魚のパナソテー</div> <div>フルーツマトリース</div> <div>あおなこうやとうふい</div> <div>青菜と高野豆腐の炒り煮</div> <div>なすのみそ汁</div>           |                                                                                                                                                                |
| <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>6</div> <div>ごはん</div> <div>さかなさいきょうや</div> <div>魚の西京焼き</div> <div>む</div> <div>蒸しかぼちゃ</div> <div>あおな</div> <div>青菜のえのき和え</div> <div>キャベツのみそ汁</div>                                      | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>7</div> <div>こくさんこむぎ</div> <div>国産小麦のコッペパン</div> <div>ソース焼きそば</div> <div>たまご</div> <div>卵たっぷりポテトサラダ</div> <div>フルーツポンチ</div>                      | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>8</div> <div>なつやさい</div> <div>夏野菜のカレーライス</div> <div>てづくふくじんづ</div> <div>手作り福神漬け</div> <div>トマトサラダ</div> <div>くだもの（メロン）</div>                     | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>9</div> <div>ごはん</div> <div>とりにく</div> <div>鶏肉のつくね焼き</div> <div>ごぼうあまからに</div> <div>ごぼうの甘辛煮</div> <div>しらたきい</div> <div>しらたきの炒り煮</div> <div>きのこ汁</div> | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>10</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたにくあつあ</div> <div>豚肉と厚揚げのみそ炒め</div> <div>やさいのり</div> <div>野菜の海苔サラダ</div> <div>はるさめスープ</div> |
| <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>13</div> <div>えだまめ</div> <div>枝豆ごはん</div> <div>とりにくつぶ</div> <div>鶏肉の粒マスタード焼き</div> <div>あお</div> <div>青のり粉ふき芋</div> <div>やさい</div> <div>野菜のごま酢和え</div> <div>とうがん</div> <div>冬瓜のみそ汁</div> | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>14</div> <div>あんかけ焼きそば</div> <div>なすちゅうかあ</div> <div>なすの中華和え</div> <div>あんにんとうふ</div> <div>杏仁豆腐</div>                                             | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>15</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたにくれい</div> <div>豚肉の冷ごましゃぶ</div> <div>じゃが芋いもあ</div> <div>じゃが芋の揚げ煮</div> <div>なすのみそ汁</div>                          | <div>ぎゅうにゅう</div> <div>牛乳</div> <div>16</div> <div>ごはん</div> <div>とり</div> <div>鶏のから揚げ</div> <div>おひたし</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>なめこ汁</div>                                             | <div></div>                                                               |



いよいよ、夏本番が間近です。毎年、最高気温の記録がぬりかえられているように、夏の暑さは、  
 とっても厳しい事が予想されます。暑さに負けない身体作りには、主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、  
 副菜（ビタミン類）をしっかりと揃えて食べることが大切です。夏休みに入ると毎日の給食は  
 ありません。給食のお盆の上をイメージして、主食、主菜、副菜を揃えてみてくださいね。