



# 7月予定献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
むぎめし 麦飯	ごはん	ごはん	こめこしょう 米粉小バターパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
シーフードカレー	とうふ 豆腐とパ-ソの中華煮	カミカミごぼう汁	うたのしのスパゲティ	すいとん汁
ふくじんづけ 福神漬	みずな もやしと水菜のごまあえ	タラザンギ	オムレツ	きんぴらごぼう
すいか	グレープフルーツ(ホワイト)	オレンジ	えだまめ 枝豆	たなはた 七夕デザート
10	11	12	13	14
お弁当持参日	こめこ 米粉コッペパン	ごはん	ソフトフランスパン	ごはん
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	ワンタンスープ	チャップスイ	はんぺんの刀切かき玉スープ	とうふ 豆腐のカレー煮
	とりにく とり肉のマリネソテー	焼きぎょうざ(2こ)	ミックスポテト	しおこんぶ 塩昆布きゅうり
	バナナ(1/2本)	グレープフルーツ(ピンク)	ミニトマト(2こ)	オレンジ
			マーシャルビーンズ	
17	18	19	20	21
うみひ 海の日	むぎめし 麦飯	ごはん	しょく 食パン	ごはん
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	ポークハヤシライス	くきわかめのみそ汁	うみさち 海の幸のピリカンスープ	かいか 開花煮
	ふくじんづけ 福神漬	チゲソウのチゲチャオ-ス	かぼちゃコロック	はくさい 白菜の甘酢あえ
	フルーツみつ豆		おんやさい 温野菜のソースあえ	のりごまふりかけ
			バナナ(1/2本)	アイスクリーム

## 夏野菜を食べよう

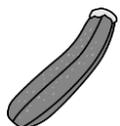
トマトや、きゅうりなどの夏野菜は、水分を多く含み、汗で出た水分を補うことができます。

また、ミネラルやビタミンも含んでいるので体の調子を整えてくれます。

6日(木)のラタトゥユのスパゲティにズッキーニ、ピーマン、トマトが入っています。

夏の暑さを乗り切るためにも、食べてくれるとうれしいです。

給食でできる夏の旬の野菜や果物



ズッキーニ



トマト



ピーマン



きゅうり



すいか