



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

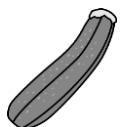
トマトや、きゅうりなどの夏野菜は、水分を多く含み、汗で出た水分を補うことができます。

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。

きゅうりしょく 給食でできる夏が旬の野菜や果物



ズッキーニ



トマト



ピーマン



きゅうり



すいか