

7月分

もくしゅう

ただ 正しい 食事の作法を身につけよう

こまめに水分補給をしよう!



月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
2日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい ぶたにく にも の 野菜と豚肉の煮物 はるさめ 春雨のごま酢あえ まめ 豆みそ	3日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの香味焼き かつおの かつおとキャベツの ごまあえ なすのみそ汁 ひじきつくだ煮	4日 きゅうしやく 給食はお休み です。 	5日 あ ココア揚げパン むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツサラダ はくさい 白菜とコーンの スープ ヨーグルト	6日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりささみレモン じょうゆかけ こんにゃくサラダ あま がわ 天の川スープ ふりかけ たなばた 七夕ゼリー
9日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ゴーヤと たまご の 炒め物 わかめのみそ汁	10日 ポークカレーライス むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ すいか 	11日 ごもく 五目うどん むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きすの天ぷら えだまめ い 枝豆入りおひたし みず 水まんじゅう	12日 クロワッサン むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おしるしの かりん粉かけ アスパラサラダ やさい 野菜スープ ヨーグルト	13日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボ豆腐 しそぎょうざ もやしとほうれん草 のナムル
16日 うみ 海の日 	17日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりのから揚げ ケチャップソース やさい 野菜のごまあえ ミョウガと しょうが の みそ汁 さけ 鮭ふりかけ フルーツアンド キャロットゼリー	18日 ジャージャー麺 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉しゅうまい やさい 野菜のナムル ミニりんごゼリー 	19日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なすのみそ炒め キャベツの浅漬け みそ汁 れいとう 冷凍みかん	20日 だい1 がっきしゅうぎょうしき 第1学期終業式

