

7月

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他		
3日 月	ごはん		にくじゃが	きゅうりのばいにくあえ	だいずとじゃこのいりに			
4日 火	ロールパン		きびなごフライ	ゆでとうもろこし	パスタスープ			
5日 水	むぎごはん		シンジューシーのぐ	ゴーヤチャンプルー	すましじる	パイナップルゼリー		
6日 木	ぶどうパン		なつやさいのスパゲティ	コーンサラダ		チーズ		
7日 金	ごはん		とりごぼうごはんのぐ	すましそうめん	えだまめ			
10日 月	まるパン		カレービーンズシチュー	ひじきサラダ				
11日 火	ごはん		ホイコーロー	たまごとトマトのスープ				
12日 水	ごはん		いわしのかばやき	ごまじょうゆあえ	みそしる			
13日 木	はいがパン		チリコンカーン	キャベツサラダ		すいか		
14日 金	ごはん		しろみざかなのチリソース	ゆでやさい	とうがんのスープ			
17日 月	うみのひ							
18日 火	むぎごはん		ツナそばろ	じゃがいものいためもの	みそしる			
19日 水	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう	なつやさいのカレー	ごますあえ				

あつさにまけないように
しゅしょく・おかず・ぎゅうにゅうを
バランスよくたべましょう

