

7月(第5週目)の給食

7月27日(月)

麦ごはん
メンチカツ
オクラのごま和え
アシドミルク

- 血や肉をつくる
豚肉・卵・鶏ささ身・アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える
ピーマン・玉葱・茄子
オクラ・人参・白ごま



7月28日(火)

ケチャップライス
鶏肉のオープン焼き
大根とベーコンのマヨサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・ベーコン・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
- 体の調子を整える
玉葱・人参・グリーンピース
大根・パセリ



7月29日(水)

麦ごはん
ブルコギ
鶏肉ときゅうりのさっぱり梅肉和え
ソフトチーズ

- 血や肉をつくる
牛肉・鶏ささ身・チーズ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える
玉葱・人参・椎茸・ピーマン
もやし・きゅうり・白ごま
梅干し



7月30日(木)

ゆかりごはん
豚肉の黒酢あんかけ
ほうれん草ともやしのナムル
パイナップル(缶)
いりこ

- 血や肉をつくる
鶏肉・いりこ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
- 体の調子を整える
乾燥しそ・人参・玉葱
ピーマン・ほうれん草
もやし・パイナップル



7月31日(金)

冷やしうどん
かぼちゃの天ぷら
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・牛肉・卵・牛乳
- 熱や力の素になる
うどん
- 体の調子を整える
きゅうり・白ごま
生姜・かぼちゃ

