

7月(第2週目)の給食

7月5日(月)

麦ごはん
 (新) 牛肉と卵のオムレツ炒め
 青菜のナムル
 いりこ
 牛乳

- 血や肉をつくる
牛肉・卵・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
ごま油・砂糖・片栗粉
- 体の調子を整える
玉葱・人参・生姜・ピーマン
もやし・ほうれん草・小松菜



7月6日(火)

7月誕生会
 御赤飯
 (新) 豆腐とツナの揚げ団子
 はんぺんサラダ
 ぶどうゼリー

- 血や肉をつくる
小豆・豆腐・卵
ツナ・はんぺん
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・もち米
黒ごま・片栗粉・薄力粉・植物油
マヨネーズ・ごま・ぶどうゼリー
- 体の調子を整える
人参・枝豆・キャベツ・きゅうり



7月7日(水)

七夕メニュー
 とうもろこしごはん
 (新) 魚のニル トマトソースかけ
 きゅうりの塩昆布和え
 七夕そうめん汁

- 血や肉をつくる
スズキ・塩昆布
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米・薄力粉
マーガリン・植物油・オリーブ油
砂糖・ごま油・そうめん
- 体の調子を整える
玉葱・しめじ・パセリ・にんにく
トマト缶・きゅうり・オクラ



7月8日(木)

(新) 夏野菜カレー
 千切りサラダ
 牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・ささみ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・茄子・コーン
トマト缶・ズッキーニ・もやし
小松菜・人参



7月9日(金)

8月誕生会
 (新) 鮭ちらし
 鶏肉の香味焼き
 (新) オクラの和え物
 ももゼリー

- 血や肉をつくる
鮭・錦糸卵・鶏肉
しらす干し・かつお節
- 熱や力になる
精白米・強化米・砂糖・ごま
植物油・ごま油・ももゼリー
- 体の調子を整える
人参・蓮根・絹さや・生姜・オクラ

