

# 7月(第1週目)の給食

## 7月4日(月)

とうもろこしごはん  
鶏肉のオープン焼き  
春雨の酢の物  
牛乳

- 血や肉をつくる  
鶏肉・牛乳
- 熱や力の素になる  
精白米・押麦  
春雨・砂糖
- 体の調子を整える  
コーン・生姜・にんにく  
きゅうり・人参



## 7月5日(火)

食パン【いちごジャム】  
魚のフライ  
りんごとキャベツの  
フレンチサラダ  
アシドミルク

- 血や肉をつくる  
メルルーサ・アシドミルク
- 熱や力の素になる  
食パン・薄力粉・植物油  
パン粉・砂糖
- 体の調子を整える  
りんご・キャベツ  
きゅうり・パセリ・いちごジャム



## 7月6日(水)

7月誕生会  
夏野菜カレー  
スマイルポテト  
フルーツポンチ

- 血や肉をつくる  
豚ミンチ
- 熱や力になる  
精白米・植物油・じゃがいも
- 体の調子を整える  
玉葱・茄子・オクラ・トマト  
コーン・りんご・バナナ  
みかん缶・パイン缶  
いちごゼリー



## 7月7日(木)

麦ごはん  
麻婆豆腐  
わかめスープ  
ソフトチーズ

- 血や肉をつくる  
豚ミンチ・豆腐・味噌  
わかめ・ソフトチーズ
- 熱や力の素になる  
精白米・押麦・ごま油  
片栗粉・砂糖
- 体の調子を整える  
人参・玉葱・にんにく・小葱



## 7月8日(金)

8月誕生会  
チキンライス  
ハンバーグ  
ポテトサラダ  
みかんゼリー

- 血や肉をつくる  
鶏肉・合挽きミンチ・豆乳
- 熱や力になる  
砂糖・パン粉・植物油  
じゃがいも・マヨネーズ
- 体の調子を整える  
玉葱・ピーマン・人参  
きゅうり・みかんゼリー

