

# 7月(第2週目)の給食

## 7月11日(月)

🍷かしわごはん  
魚の団子揚げ  
三色野菜の中華漬  
アシドミルク

- 血や肉をつくる  
鶏肉・油揚げ・えそ  
アシドミルク
- 熱や力の素になる  
精白米・植物油・片栗粉  
白ごま・ごま油・砂糖
- 体の調子を整える  
人参・玉葱・コーン・枝豆  
大根・きゅうり



## 7月12日(火)

麦ごはん  
豚肉と茄子の味噌炒め  
青菜のナムル  
牛乳

- 血や肉をつくる  
豚肉・味噌・牛乳
- 熱や力の素になる  
精白米・押麦・植物油  
砂糖・白ごま・ごま油
- 体の調子を整える  
茄子・人参・玉葱・生姜  
ほうれん草・もやし



## 7月13日(水)

麦ごはん  
鶏肉と豆の照り煮  
ごま和え  
味噌汁

- 血や肉をつくる  
鶏肉・大豆
- 熱や力になる  
精白米・押麦・植物油・片栗粉  
マーマレード・白ごま・砂糖・味噌
- 体の調子を整える  
枝豆・人参・生姜・小葱  
ほうれん草・かぼちゃ・玉葱



## 7月14日(木)

給食終了  
焼きそば  
きゅうりとわかめの酢の物  
アシドミルク  
いりこ

- 血や肉をつくる  
豚肉・青のり・わかめ  
アシドミルク・いりこ
- 熱や力の素になる  
焼きそば麺・植物油  
砂糖
- 体の調子を整える  
キャベツ・人参・玉葱・きゅうり

