

# 7月(第1週目)の給食

7月3日(月)

- ごはん
- 豚肉となすの炒め物
- キャベツとちくわの  
マヨサラダ
- 牛乳
- いりこ



- 血や肉をつくる●  
豚肉・竹輪・牛乳・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・三温糖  
マヨネーズ

- 体の調子を整える●  
茄子・玉ねぎ・人参・ピーマン  
生姜・キャベツ・コーン

7月4日(火)

- わかめごはん
- 冬瓜のそぼろ煮
- 油揚げときゅうりの  
ごま酢和え
- アシドミルク



- 血や肉をつくる●  
わかめ・豚ミンチ・かつお節  
油揚げ・アシドミルク

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・片栗粉・植物油  
ごま

- 体の調子を整える●  
冬瓜・人参・きゅうり

7月5日(水)

- 夏野菜カレー
- かぼちゃサラダ
- フルーツポンチ



- 血や肉をつくる●  
豚ミンチ・ツナ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・茄子・オクラ・トマト  
コーン・南瓜・キウイ・バナナ  
みかん・すいか

7月6日(木)

- 焼きそばパン
- バナナ
- りんごジュース



- 血や肉をつくる●  
豚肉・青のり

- 熱や力の素になる●  
焼きそば麺・植物油

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・キャベツ・人参・バナナ  
りんごジュース

7月7日(金)

- とうもろこしごはん
- チキン南蛮
- そうめん汁
- セタゼリー



- 血や肉をつくる●  
鶏肉

- 熱や力の素になる●  
薄力粉・植物油・砂糖  
マヨネーズ・そうめん・ゼリー

- 体の調子を整える●  
コーン・玉ねぎ・パセリ・人参  
オクラ