

7月(第1週目)の給食

7月1日(月)

- ・ごまごはん
- ・五目豆
- ・もずくスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・もずく・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま・こんにゃく・植物油

- 体の調子を整える●
しそ・ごぼう・人参・えのき・ねぎ

7月2日(火)

- ・ごはん
- ・豚肉となすの炒め物
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
豚肉・わかめ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
なす・玉ねぎ・人参・ピーマン
生姜・きゅうり

7月3日(水)

- ・ごはん
- ・南蛮漬け
- ・ツナサラダ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・ツナ・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖
マヨネーズ

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・しそ・人参・オクラ
キャベツ・コーン

7月4日(木)

- ・ごはん
- ・チャプチェ
- ・夏野菜のフライ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
豚肉・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
ごま油・小麦粉・パン粉

- 体の調子を整える●
人参・ピーマン・玉ねぎ
しいたけ・なす・南瓜
ズッキーニ

7月5日(金)

- ・ごはん
- ・とうもろこしごはん
- ・チキン南蛮
- ・そうめん汁
- ・天の川ゼリー



- 血や肉をつくる●
鶏肉

- 熱や力の素になる●
小麦粉・植物油・砂糖
マヨネーズ・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