

7月(第2週目)の給食

7月8日(月)

- ・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●
合いびきミンチ・ツナ

- 熱や力の素になる●
金芽米・三温糖・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト
コーン・南瓜・パイン・バナナ
みかん・すいか

7月9日(火)

- ・ごはん
- ・豚肉とピーマンの中華炒め
- ・マカロニサラダ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
豚肉・チーズ・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・三温糖
片栗粉・マカロニ・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
ピーマン・玉ねぎ・にんにく
きゅうり・人参

7月10日(水)

- ・ごはん
- ・冬瓜のそぼろ煮
- ・オクラのおかか和え
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
しらす・豚挽肉・かつお節
アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま・砂糖・片栗粉
植物油

- 体の調子を整える●
冬瓜・人参・オクラ

7月11日(木)

- ・ごはん
- ・鮭の照り焼き
- ・春雨の酢の物
- ・冬瓜のみそ汁



- 血や肉をつくる●
鮭・みそ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
春雨・ごま油

- 体の調子を整える●
生姜・きゅうり・人参・冬瓜
玉ねぎ・こねぎ

7月12日(金)

- ・わかめごはん
- ・鶏肉の甘辛揚げ
- ・かぼちゃの素揚げ
- ・オクラのソテー
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
わかめ・鶏肉・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・ごま・三温糖
はちみつ・植物油

- 体の調子を整える●
生姜・南瓜・オクラ