

7月(第1週目)の給食

7月1日(月)

- ・ごはん
- ・豚肉と甘酢煮
- ・じゃがいもの
カレーソテー
- ・コンソメスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・豆腐・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖
じゃがいも

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・キャベツ

7月2日(火)

- ・ごはん
- ・麻婆豆腐
- ・中華風コンソメスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆腐・みそ・ハム
豆乳・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・ごま油・砂糖／
片栗粉

- 体の調子を整える●
人参・長葱・にんにく・生姜
玉ねぎ・ほうれん草・コーン

7月3日(水)

- ・ごはん
- ・南蛮漬け
- ・キャベツと油揚げの
みそ汁



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・油揚げ・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
かぼちゃ・キャベツ・人参
こねぎ

7月4日(木)

- ・ごはん
- ・じゃがいもの
ミートソース煮
- ・レモンドレッシングサラダ
- ・豆乳コンソメスープ



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・じゃがいも・植物油
砂糖

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・きゅうり
人参・レモン果汁・コーン

7月5日(金)

- ・ちらしずし
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・フライドポテト
- ・春雨スープ



- 血や肉をつくる●
鶏肉

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
じゃがいも・春雨

- 体の調子を整える●
人参・絹さや・干し椎茸
マーマレード・キャベツ・オクラ