

7月(第2週目)の給食

7月7日(月)

- ・ごはん
- ・豚肉と豆腐のみそ煮
- ・かぼちゃの
豆乳スープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆腐・みそ・豆乳
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・南瓜・ねぎ

7月8日(火)

- ・わかめごはん
- ・カレー竜田揚げ
- ・夏野菜の揚げ浸し
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
わかめ・鶏肉・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

- 体の調子を整える●
生姜・茄子・かぼちゃ・ピーマン
大根

7月9日(水)

- ・ごはん
- ・魚の香味焼き
- ・春雨のマヨネーズサラダ
- ・冬瓜のみそ汁



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・ベーコン・みそ
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま油
春雨・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
こねぎ・生姜・にんにく・きゅうり
人参・冬瓜・玉ねぎ

7月10日(木)

- ・ごはん
- ・冬瓜のカレーそぼろ煮
- ・豆乳みそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆乳・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・片栗粉

- 体の調子を整える●
冬瓜・人参・いんげん・えのき
玉ねぎ・キャベツ

7月11日(金)

- ・じゃこごはん
- ・豆腐つくね
- ・青菜のナムル
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
しらす干し・かつお節・豆腐
鶏ミンチ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・白ごま・片栗粉
植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・ほうれん草
小松菜