

月

火

水

木

金

7月のこんだて



3 **野菜の日献立**

牛乳
ぎゅうにゆう

ミックスフルーツ

なつやさいカレーライス (おぎごはん)

ごはんにかけて

4

牛乳
ぎゅうにゆう

やさいのアーモンドいため

ちいさいパン (けんさんこむぎこ)

くろまめきなこクリーム

なすのミートソーススパゲッティ

5 **おきなわけん 沖縄県の郷土料理**

牛乳
ぎゅうにゆう

ごはん

ゴーヤチャンプルー

もずくスープ

6

牛乳
ぎゅうにゆう

はいがパン

りんごジャ

ジャーマンサラダ

ミネストローネ

7 **ぎょうじしよく たなばた 行事食 セタ**

牛乳
ぎゅうにゆう

ちらしずし

たなばたゼリー

ごはんにまぜます

そうめんじる

10 **カミカミ献立**

牛乳
ぎゅうにゆう

ごはん

あつあげのからめに

はっぼうさい

11

牛乳
ぎゅうにゆう

パン

アーモンドいりこ

レバーのチリソース

チョコだいちクリーム

レンズまめとやさいのスープ

12 **ちゅうがくせい 中学生レシピコンクール 献立**

牛乳
ぎゅうにゆう

てつぶんもりもりふかがわめしふうまぜごはん

ししゃもフライ

あいのしまさんわかめのみそじる

ごはんにまぜます

13

牛乳
ぎゅうにゆう

くろぎとうパン

ツナのカレーポテト

ベーコンいりとうにゆうスープ

14

牛乳
ぎゅうにゆう

ごはん

キャベツのじゃこいため

ぶたにくとじゃがいものふくめ

17

うみのひ

18 **たの 楽しむ献立**

牛乳
ぎゅうにゆう

チキンサンド (せわりパン)

パンにぐをはさみます

パンプキンスープ

れいとうみかん

19 **しょくいく ひ 食育の日 和食献立**

牛乳
ぎゅうにゆう

ごはん

さばのさっぱり

かきたまじる

キャベツのごまずいた

20

しゅうぎょうしき

