



7月 もいっつけ表



月	火	水	木	金			
<p>今月の【食育の日の献立は トマトと卵のスープ】です。 鉄を多く含むメニューで、今月は『卵』を取り入れた献立です。</p>				<p>1日</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ</p> <p>白身魚のこんがり焼き</p> <p>コンソメスープ</p>			
<p>4日</p> <p>チャーハン</p> <p>(たれ) ひじきのピリッとサラダ</p> <p>変わり春巻き</p> <p>スンドゥブスープ</p>	<p>5日</p> <p>焼きカレーパン</p> <p>(ささみ・ドレッシング) パンパンジーサラダ</p> <p>洋風かき玉スープ</p>	<p>6日</p> <p>じゅーしー</p> <p>(たれ) おひたし</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>あおさのみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>ピビンバ</p> <p>(ごま・たれ) 野菜肉</p> <p>セタスープ</p>	<p>8日</p> <p>めんをよく混ぜて食べましょう</p> <p>夏野菜のチーズ焼き</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>中華めん</p> <p>肉みそ</p>			
<p>11日</p> <p>ごはん</p> <p>(たれ) かんぴょうの和えもの</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>冬瓜(とうがん)の煮物</p>	<p>12日</p> <p>食育の日のこんだて</p> <p>枝豆入りわかめごはん</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢和え</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>[3こずつ]</p> <p>トマトと卵のスープ</p>	<p>13日</p> <p>スパゲッティ</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ</p> <p>ガーリックフランスパン</p> <p>ミートソース</p>	<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>パイナップル</p> <p>ゴーヤ入りかき揚げ丼</p> <p>お皿にもりつけたら上にたれをがけます</p> <p>ピリ辛みそ汁</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん</p> <p>福神漬</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>(ツナごま・ドレッシング)</p> <p>カレーライス</p> <p>カレールーウ</p>			
<p>18日</p> <p>海の日</p>	<p>暑さに負けずにがんばろう!</p> <p>2学期の給食は、9月1日(木)から始まります</p>			<p>食べ終わった「パイナップル」のふくろは給食用ごみビニールふくろに入れてください。</p>			
<p>夏が旬の食べ物です! 給食でも使っています。よく味わって残さず食べましょう。</p>	<p>冬瓜(とうがん)</p>	<p>きゅうり</p>	<p>南瓜(かぼちゃ)</p>	<p>トマト</p>	<p>ゴーヤ(にがうり)</p>	<p>えだまめ</p>	<p>なす</p>