☆7月分　給食予定献立

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	・ご飯 ・牛乳 ・鶏のマーマレード焼き ・豚にら炒め ・わかめスープ 熱 780kcal た 40.5g	・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のしょうが焼き ・磯香あえ ・厚揚げのみそ汁 熱 822kcal た 34.4g	・みそそぼろ丼 ・牛乳 ・野菜のなめたけあえ ・生姜のスープ 熱 829kcal た 33.1g	・ご飯 ・牛乳 ・鶏米粉塩から揚げ ・メンマの炒め物 ・オクラともずくのスープ 熱 881kcal た 35.8g
7	8	9	10	11
・豆トマトカレー ・牛乳 ・野菜の昆布あえ ・ゼリー 熱 871kcal た 30.0g	・ご飯 ・牛乳 ・ささみチーズフライ ・海藻サラダ ・中華風コーンスープ 熱 793kcal た 30.0g	・豚キムチうどん ・牛乳 ・野菜のごまマヨあえ ・かぼちゃパイ 熱 747kcal た 29.1g	・ご飯 ・牛乳 ・さばみそ煮 ・錦糸卵あえ ・豚汁 熱 790kcal た 31.5g	・甘辛丼 ・牛乳 ・カラフルサラダ ・たまごスープ 熱 888kcal た 39.3g
14	15	16	17	18
・ひじきご飯 ・牛乳 ・韓国風肉じゃが ・水菜のスープ 熱 859kcal た 33.0g	・ご飯 ・牛乳 ・小籠包(2個) ・中華風サラダ ・肉団子と たまごのスープ 熱 809kcal た 26.1g	・ご飯 ・牛乳 ・野菜春巻 ・野菜のナムル ・マーボー茄子 熱 896kcal た 27.7g	・カレーそぼろ丼 ・牛乳 ・切干大根のツナマヨあえ ・豆苗のスープ 熱 982kcal た 39.4g	・夏野菜のトマトパスタ ・牛乳 ・コールスローサラダ ・いちご蒸しパン 熱 829kcal た 26.1g
21	22			
海の日 	・夏野菜カレー ・ジョア(マスカット) ・ツナサラダ 熱 845kcal た 25.5g			

今月の五城目産食材

・お米　・たけのこ水煮
・ねぎ　・切干大根　・みそ

ごはんを　じょうずに　めしあがれ