



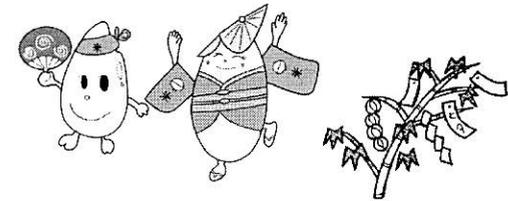
学校給食配膳表 小学校



夏を元気に過ごそう！

平成30年7月分

いよいよ本格的な夏がはじまります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事が大切です。トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜を食べましょう。



パン皿 中碗 小碗	7月2日(月) 野菜コロッケ ボイルキャベツ ケチャップソース ミルク 米粉入り食パン 五目スープ	7月3日(火) 切り干し大根の卵とじ ミルク ごはん さばのみそ煮 梅和え	7月4日(水) 大豆とちりめん のあげに ミルク ごはん 肉じゃが	7月5日(木) かぼちゃといかの 天ぷら ウスターソース ミルク 七タゼリー 麦ごはん たなばた汁	7月6日(金) 野菜サラダ 青じそドレッシング ミルク 米粉入り キャロットパン マカロニの クリーム煮
	7月9日(月) 白身魚カツ ボイルキャベツ ウスターソース ミルク ごはん 五目炒め	7月10日(火) 和風ハンバーグ ミニトマト ミルク ごはん みそ汁	7月11日(水) 春巻き ミルク ごはん キムチ丼	7月12日(木) ごまあえ ミルク ふりかけ ごはん とり肉とこんにゃく のみそ煮	7月13日(金) フルーツゼリー ミックス ミルク スティックチーズ ナン 夏野菜入り カレー
	7月16日(月) 海の日 	7月17日(火) 大豆入り きんぴらごぼう ミルク ごはん 厚焼き卵 わかめ和え	7月18日(水) しゅうまい ミルク ごはん 八宝菜	7月19日(木) ホキの すだち風味 ミルク ヨーグルト いろいろごはん (炊き込み) すまし汁	7月20日(金) フレンチサラダ フレンチドレッシング ミルク 米粉入り小型パン 大豆ペースト スパゲティ ミートソース



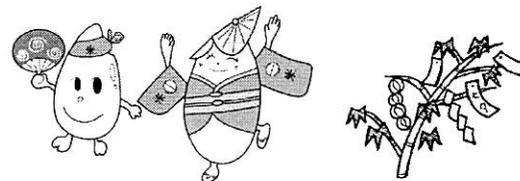
学校給食配膳表 中学校



夏を元気に過ごそう！

平成30年7月分

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事が大切です。また、夏野菜は水分多く含み、体温を下げる働きがあります。旬を味わいましょう。



- パン皿
- 大碗
- 中碗

7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
白身魚カツ ホイルキャベツ タルタルソース ミルク 米粉入り食パン じゃがいもとベーコンのスープ	しゅうまい ミルク ごはん キムチ丼	きゅうりとわかめの酢の物 ミルク パワフルチーズ ごはん 高野豆腐の卵とじ	かぼちゃとかの天ぷら ウスターソース ミルク セタゼリー 小麦ごはん たなぼた汁	野菜サラダ マヨネーズ ミルク 米粉入り小型キャロットパン スパゲティナポリタン
7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
豚肉とごぼうの炒め煮 ミルク 小魚ナッツ ごはん 五目厚焼き卵梅和え	大豆とちりめんのあげに ミルク ごはん じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	とうもろこし ミルク ごはん 焼肉	ちくわの二色揚げ ミルク ごはん みそ汁	フルーツゼリーミックス ミルク ナン カレー
7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
海の日 	ひじきのいため煮 ミルク ごはん さばのみそ煮ゆかりづけ	揚げぎょうざ ミルク ヨーグルト ごはん 中華丼	とり肉のすだち風味 ミルク 五目スープ いろどりごはん(炊き込み) 五目スープ	海藻サラダ ごまドレッシング ミルク 米粉入りパンいちごジャム チリソース煮