



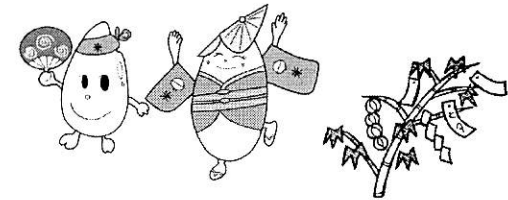
# 学校給食配膳表 小学校



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。



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



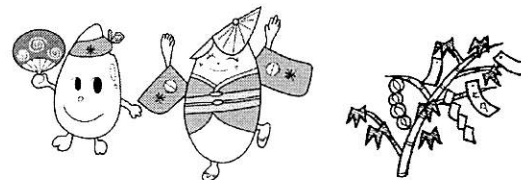
# 学校給食配膳表 中学校




## 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 パワフルチーズ ミルク 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 セタゼリー ミルク 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 小魚ナッツ ミルク 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 ヨーグルト ミルク ごはん 中華丼	とり肉のすだち風味 ミルク 五目スープ いるどりごはん(炊き込み)	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