

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金   |
|--|---|---|--|---|
| <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">7月給食だより</div>  <p>蒸し暑い日が続き、たくさん汗をかき季節になりました。こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう☆7月2日は七夕メニューです。☆</p> | <b>1</b><br>ごはん<br>さばの煮付け<br>白菜の和え物<br>すまし汁<br>○精白米<br>○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒<br>○白菜 人参 淡口 みりん<br>○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん<br>かぼちゃケーキ 牛乳  | <b>2</b><br>☆七夕メニュー☆<br>七夕そうめん<br>鶏肉のから揚げ<br>○そうめん おくら 人参 コーン ツナ<br>黒潮だし 淡口 みりん 濃口<br>○鶏肉 土生姜 酒 濃口 片栗粉 塩 こしょう<br>お菓子 牛乳   | <b>3</b><br>ごはん<br>江戸っ子煮<br>きゃべつの塩昆布和え<br>洋風スープ<br>○精白米<br>○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ<br>黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒<br>○きゃべつ 塩昆布<br>○小松菜 玉ねぎ ブイヨン<br>マフィン 牛乳                  | <b>4</b><br>中華丼<br>竹輪の磯辺焼き<br>中華スープ<br>○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし<br>しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん<br>鶏がら 片栗粉<br>○竹輪 マヨドレ 青のり<br>○ほうれん草 人参 中華料理の素<br>お菓子 牛乳  |
|  | <b>7</b><br>ちらし寿司<br>小松菜の煮浸し<br>みそ汁<br>○精白米 ちらし寿司の素 きゅうり 人参<br>きざみのり 桜でんぶ<br>○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口<br>みりん<br>○豆腐 わかめ 黒潮だし 白みそ みりん<br>フルーツ寒天(カルピス使用) 牛乳                           | <b>8</b><br>(軽給食)<br>おにぎり弁当<br>お菓子 牛乳   | <b>9</b><br>(軽給食)<br>クリームツイスト<br>具だくさんスープ<br>(きゃべつ・玉ねぎ・人参)<br>プリン<br>みそたんぼ お茶  | <b>10</b><br>ごはん<br>和風ハンバーグ<br>じゃが芋の旨煮 すまし汁<br>○精白米<br>○豚ミンチ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 黒潮だし<br>濃口 砂糖 みりん 片栗粉<br>○じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>黒潮だし 砂糖 淡口 みりん<br>○しめじ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん<br>お菓子 牛乳              |
| <b>14</b><br>ごはん<br>野菜コロツケ<br>スパゲティサラダ<br>洋風スープ<br>○精白米<br>○野菜コロツケ<br>○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム<br>マヨドレ 砂糖<br>○大根 白菜 ブイヨン<br>お菓子 牛乳  | <b>15</b><br>チャーハン<br>無限ピーマン<br>中華スープ<br>○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ ごま油<br>ブイヨン<br>○ピーマン ツナ かつお節 白ごま 昆布茶<br>ごま油<br>○太もやし 人参 中華料理の素<br>シュガートースト 牛乳  | <b>16</b><br>ごはん<br>関東煮<br>グリーンサラダ<br>みそ汁<br>○精白米<br>○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにやく<br>黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒<br>○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢<br>淡口 キャノーラ油<br>○麩 黒潮だし 白みそ みりん<br>人参ケーキ 牛乳 | <b>17</b><br>ごはん<br>鮭の照り焼き<br>白菜の煮浸し<br>すまし汁<br>○精白米<br>○鮭 砂糖 濃口 酒 みりん キャノーラ油<br>○白菜 薄揚げ 人参 黒潮だし 砂糖 淡口<br>みりん<br>○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん<br>お菓子 牛乳                | <b>18</b><br>ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>洋風スープ<br>○精白米<br>○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒<br>○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 砂糖<br>マヨドレ<br>○きゃべつ 冬瓜 ブイヨン<br>りんごケーキ 牛乳   |
| <b>21</b><br>海の日<br>  | <b>22</b><br>ごはん<br>揚げシュウマイ<br>切干大根の和え物<br>わかめスープ<br>○精白米<br>○しゅうまい<br>○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢<br>淡口<br>○わかめ 白ごま 鶏がら<br>お菓子 牛乳  | <b>23</b><br>焼きそば<br>冬瓜のくず煮<br>みそ汁<br>○中華そば 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参<br>ピーマン とんかつソース 濃口 かつお 砂糖<br>○冬瓜 人参 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん<br>片栗粉<br>○じゃが芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん<br>パイナップルケーキ 牛乳         | <b>24</b><br>ごはん<br>厚揚げと野菜の煮込み<br>いんげんのごま和え<br>洋風スープ<br>○精白米<br>○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖<br>濃口 みりん 酒<br>○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口<br>みりん<br>○コーン 小松菜 ブイヨン<br>お菓子 牛乳 | <b>25</b><br>ごはん<br>鶏じゃが<br>きゃべつとおくらのおかか和え<br>すまし汁<br>○精白米<br>○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく<br>グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒<br>○きゃべつ おくら 人参 かつお節 砂糖<br>濃口 みりん<br>○大根 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん<br>お麩のきな粉ラスク 牛乳 |
| <b>28</b><br>ごはん<br>ささみフライ<br>ひじきの和風サラダ みそ汁<br>○精白米<br>○ささみ<br>○ひじき きゅうり パプリカ ツナ 黒潮だし<br>砂糖 濃口 みりん マヨドレ<br>○なすび きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん<br>お菓子 牛乳  | <b>29</b><br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草のナムル 中華スープ<br>○精白米<br>○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ<br>濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら<br>ごま油 片栗粉<br>○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油<br>○おくら えのき 中華料理の素<br>パナナケーキ 牛乳 | <b>30</b><br>ごはん<br>牛肉とさつま芋の煮物<br>小松菜のお浸し 洋風スープ<br>○精白米<br>○牛肉 さつま芋 人参 板こんにやく 竹輪<br>いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん<br>○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 みりん 淡口 酒<br>○白菜 玉ねぎ ブイヨン<br>揚げパン 牛乳          | <b>31</b><br>鶏そぼろ丼<br>ドレッシングサラダ<br>すまし汁<br>○精白米 鶏ミンチ 人参 いんげん 黒潮だし<br>砂糖 濃口 みりん 酒<br>○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口<br>キャノーラ油<br>○麩 黒潮だし 淡口 みりん<br>お菓子 牛乳                  | 園庭で夏野菜をさくらんぼ組さんが育ててくれています。たくさん収穫できたら皆の給食に提供したいと思っています。お楽しみに！<br>                                     |