

## 7月の献立表（12回）

		献立				
日	曜	主食	牛乳	菜・副菜・デザート	コメント	
1	月	炒め ジャージャー 麺	○	○	チーズエッグ・豆腐と 青菜のスープ	暑くて食欲が落ちている時期にはピリ辛の麺で食欲アップ！
2	火	赤飯	○	○	照り焼きチキン・ゴマ 入り煮浸し・むらくも 汁	開校記念日献立で、お赤飯です。もちろんさきも国産を使用します。
3	水	豚肉とご ぼうのご 飯	○	○	ししゃものてんぷら・ もやしと小松菜のご ま酢・味噌汁	シシャモと小松菜でカルシウム豊富献立です！牛乳も残さず飲みましょう！
4	金	ソフトフランス パンチースト トースト	○		なすのグラタン・レタ スと卵のスープ	ソフトフランスパンに切り込みを入れてチーズをはさんでオープンで温めます。
7	月	五目寿司	○	○	筑前煮・ナスとそうめ ん汁・つぶつぶオレ ン・セ・リー	七夕献立です。みなさんはもう願い事は書きましたか…？
8	火	胚芽ハニート ースト	○		ブロッコリーサラダ・ミ ルクセ・リー	ミルクセリーは牛乳だけでなく生クリームを入れることで食べやすくなります。
9	水	夏野菜カ レ	○		福神漬け・茹で野 菜・果物	夏野菜カレーはいつものカレーにトマト・ナス・おくら・コーンを入れます。
10	木	スパゲッ ティー シチ リア風ミートソース	○		じゃが芋とインゲン のソテー・チキンスープ	チキンスープには最後の隠し味がスパイスを入れます。気が付くでしょうか？
11	金	七穀ご飯	○	○	若鶏のゆかり揚げ・ ジャコと青梗菜のお浸 し・すまし汁	鶏のゆかり揚げは新メニューです。頑張って調理しますのでお楽しみに。
14	火	ゴマご飯	○	○	豆腐のカレー煮・ナ ムル・果物	暑くて食欲が落ちるこの時期はカレー味で食欲倍増！！
15	水	揚げそば の五目あ んかけ	○	○	とうもろこし・青梗菜 スー プ	今が旬のとうもろこし！！とうもろこしは縦に食べると歯に挟まりませんよ。
16	木	ひじきご 飯	○	○	豚肉と里芋の煮物・ 味噌汁・フルーツ ヨーグルト	ひじきなど海藻類にはミネラルや食物繊維が豊富。食物繊維は便秘予防！
17	A	ダイスチース ハ ン	○		タンドリーチキン・ポテトと 野菜のソテー・ミックスベ ジタブル・ABCスープ・	タンドリーチキンはスパイスを効かせたヨーグルトに漬け込んで焼きま
	B	ミルクパン	○		豚肉の生姜焼き・ポテト と野菜のソテー・ミックスベ ジタブル・ABCスープ・果 物	しょうが焼は玉葱をすりおろした調味料に漬け込むことで甘みが増します。

※ 献立は学校行事の都合により、変更することがあります。

※ 果物以外はすべて加熱調理をしています。

★1学期の給食は17日（金）で終了になります。 2学期の給食は9月2日（火）