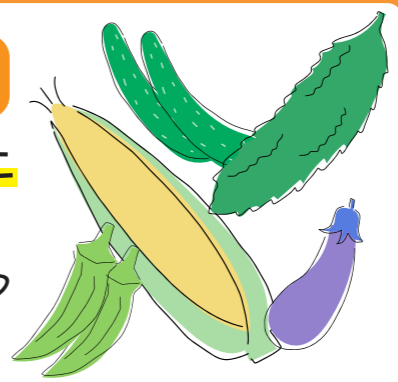




7月・8月の献立

夏本番となりました。今月は、**なす、とうもろこし、オクラ、ズッキーニ**など旬の夏野菜を取り入れた献立です。
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜にはビタミン類、ミネラル、水分がたっぷりです。**積極的に食べて夏バテ防止に努めましょう。**



3日(月) みそカツ

- キャベツソテー ・ 五目焼きビーフン
- フルーツ白玉 ・ なめこのすまし汁

4日(火) 豚肉のしょうが焼き

- ポイルキャベツ ・ さつまいもと厚揚げの煮物
- パイン缶

5日(水) ひよこ豆のカレー

- 魚の磯辺揚げ ・ もやしのナムル ・ 春雨の炒めもの
- 白菜煮 ・ ジョア(マスカット味)

6日(木) 牛肉コロッケ

- キャベツソテー ・ おくらのピリッと炒め
- バジルマカロニ ・ ミネストローネ

7日(金) 冷やしうどん 七夕献立

- ひじきごはん(小盛) ・ えび天とかき揚げ
- 小松菜のごま和え

10日(月) 鯖のねぎソースかけ

- 小松菜の和え物 ・ 中華風野菜炒め
- はりはり漬け ・ じゃがいものみそ汁

11日(火) なすのミートソーススパゲティ

- コッペパン ・ バジルポテト
- 萇わかめのゆず風味和え ・ コンソメスープ

12日(水) 塩肉じゃが

- ししゃもの天ぷら ・ 焼きとうもろこし
- アシドミルク

お申込みについて

マークシートで給食を申し込む場合は、7月分は6月15日(木)、8月分は7月3日(月)の給食時間までに配膳室に提出してください。
予約システム(パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、通常通り7日前までです。



冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意!
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、
お腹が冷えて胃腸の調子がおかしくなります。
楽しい夏を元気に過ごすため、**早寝、早起き、朝ご飯で生活習慣を整えよう!**



28日(月) アジフライ

- 小松菜のおかか和え ・ スパイシーポテト
- キャンディチーズ ・ 玉葱のすまし汁

29日(火) きつねうどん

- わかめごはん ・ 海鮮かき揚げ
- 五目煮豆

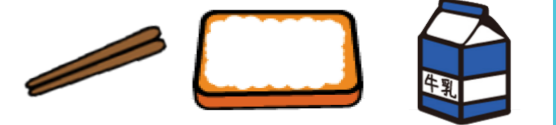
30日(水) 夏野菜カレー

- 麦ごはん ・ 魚の香草パン粉焼き ・ のり塩ポテト
- ペペロンチーノ ・ 野菜サラダ ・ ジョア(プレーン味)

31日(木) ハンバーグ

- パインパン ・ キャベツとツナのソテー ・ チリコンカン
- さつまいもレモン煮 ・ 野菜スープ

毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。



給食のときはおはしを忘れずに! スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。