



今月のデザートマークはこれ!!

1日(水) さばのごまだれ焼き

- キャベツのおかか和え ・ 夏野菜の煮浸し
- 人参シリシリ ・ 大根のみそ汁 ・ アシドミルク

2日(木) 鶏そぼろ丼

- 麦ごはん ・ のり塩ポテト ・ 野菜の甘酢和え
- ミニ豆乳プリン

3日(金) 麻婆じゃが

- 切干大根と青菜の中華和え ・ 揚げ焼売
- 中華スープ

6日(月) 冷やしうどん **七夕献立**

- ツナごはん(小盛) ・ 天ぷら
- 荳わかめのゆず風味和え

7日(火) 魚のバーベキューソースかけ

- ツイストパン ・ 野菜ソテー ・ かぼちゃグラタン
- ひじきサラダ ・ オニオンスープ

8日(水) 鶏肉の香味揚げ

- 小松菜の和え物 ・ 厚揚げのきのこあんかけ
- うずら卵の醤油煮 ・ なすのみそ汁
- ジョア(ストロベリー)

9日(木) イワシフライ

- WE米パン ・ チンゲン菜のソテー ・ キャベツとハムのサラダ
- ざつまいもと大豆のかりんとう ・ ビーフシチュー

お申込みについて

予約システムのご利用をお願いいたします。申し込み及びキャンセルの期限は給食提供日の7日前までです。

予約システムQRコード (スマートフォン用)

『暑い夏に負けない食事』

- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 食欲がなくても、少量でも毎食食べよう
- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)を意識しよう
- 豚肉や豆類でビタミンB1を補給しよう
- 夏野菜(トマト・なす・きゅうり・ピーマン)を食べよう
- 水分はこまめにとろう



31日(月) きつねうどん **デザート**

- ひじきごはん(小盛) ・ 肉じゃが ・ 小松菜のごま和え
- ミニすりおろしりんごゼリー

7月・8月の献立

なすやオクラなど旬の夏野菜を取り入れています。夏野菜は水分が多く、体の熱を外に出す働きがあります。ビタミンやミネラルも豊富で、夏バテや体調不良の予防に役立ちます。

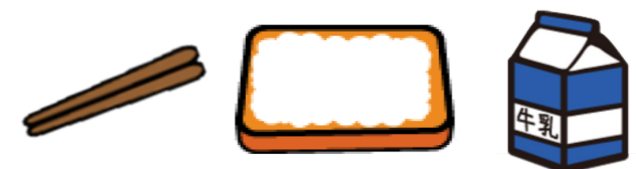
27日(木) 鶏肉とじゃがいもの南蛮ソースかけ

- コッペパン ・ 油揚げ入り野菜炒め
- ポテトとかぼちゃのマヨ和え ・ 豆腐のスープ
- いちごジャム

28日(金) 夏野菜カレー

- ミンチカツ ・ 和風スパゲティ ・ ツナサラダ
- キャンディチーズ

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。

必要に応じてデザートスプーンも持ってきてね

