



～給食室より～

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることもありますが、1日3食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。また、こまめに水分補給をすることも心がけましょう！

		7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	
		ごはん 焼きビーフン ささみともやしの中華サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ミートスパゲティ 小松菜と鮭のマヨ和え コンソメスープ フルーツ	ごはん 焼きうどん きゅうりとカニカマの和え物 みそ汁 フルーツ	
		お菓子	お菓子	お菓子	
		米 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ ビーフン 中華だし しょうゆ きゅうり もやし 人参 ささみ 中華だし しょうゆ ごま油 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 わかめ だし みそ フルーツ	米 あいびきミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン コンソメ ケチャップ 小松菜 人参 コーン 鮭フレーク コンソメ マヨネーズ 人参 玉ねぎ しめじ ウィンナー コンソメ フルーツ	米 うどん きゅうり きゅうり ピーマン 玉ねぎ 人参 豚肉 ソーセージ きゅうり きゅうり もやし カニカマ 和風ドレッシング コーン 小松菜 人参 だし みそ フルーツ	
7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月10日(土)
ごはん とりの天ぷら マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	ゆかりごはん 冷やし中華 肉じゃが お楽しみゼリー	ごはん コロツケ 切り干し大根の煮物 みそ汁 フルーツ	牛肉とごぼうのまぜごはん かにかまとわかめの酢の物 すまし汁 フルーツ	ごはん 手作りミートボール きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 醤油ラーメン きゅうりのナムル フルーツ
お菓子	お菓子	よもぎだんご	お菓子	お菓子	お菓子
米 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 小麦粉 油 人参 きゅうり ハム マカロニ コンソメ マヨネーズ 人参 玉ねぎ じゃがいも 油揚げ だし みそ フルーツ	米 ゆかりふりかけ 豚ミンチ きゅうり コーン もやし 中華めん 中華だし しょうゆ ごま油 こま 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ 茶こんにく だし さとう しょうゆ みりん ゼリー	米 あいびきミンチ 玉ねぎ じゃがいも 小麦粉 たまご パン粉 油 切り干し大根 人参 油揚げ だし さとう しょうゆ みりん 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 わかめ だし みそ フルーツ	米 牛肉 ごぼう 人参 しめじ ひしき 糸こんにやく いんげん だし なとう しょうゆ みりん 人参 きゅうり かにかま わかめ 春雨 だし 酢 さとう しょうゆ 人参 玉ねぎ えのき 木綿豆腐 だし しょうゆ みりん フルーツ	米 あいびきミンチ 玉ねぎ 木綿豆腐 コンソメ ケチャップ きゅうり 人参 きゅうり コーン ツナ缶 コンソメ マヨネーズ 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 コンソメ フルーツ	米 中華めん 豚肉 人参 もやし きゅうり かまぼこ コーン ねぎ 中華だし 醤油 きゅうり きゅうり もやし 中華だし しょうゆ ごま油 フルーツ
7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月17日(土)
ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 豆腐入りハンバーグ じゃがいもとウィンナーの洋風煮 みそ汁 フルーツ	ごはん チヂミ焼き 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	わかめごはん 冷やし肉うどん ちくわのカレー風味揚げ お楽しみゼリー	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ じゃがいものそぼろ煮 ワンタンスープ フルーツ	他人丼 わかめときゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ
お菓子	お菓子	お菓子	プリン	お菓子	お菓子
米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さとう しょうゆ みりん じゃがいも 人参 きゅうり ハム コンソメ マヨネーズ 人参 玉ねぎ わかめ 油揚げ だし みそ フルーツ	米 あいびきミンチ 玉ねぎ 木綿豆腐 コンソメ パン粉 じゃがいも 人参 しめじ ウィンナー ハセリ コンソメ しょうゆ 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 えのき だし みそ フルーツ	米 豚ミンチ 人参 玉ねぎ にら チヂミ粉 中華だし ごま油 春雨 人参 きゅうり もやし ハム こま 中華だし しょうゆ ごま油 酢 人参 えのき わかめ 白ねぎ 中華だし フルーツ	米 わかめふりかけ 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 白ねぎ うどん さとう しょうゆ みりん だし ちくわ カレー粉 小麦粉 油 ゼリー	米 かれい 人参 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 油 酢 さとう しょうゆ じゃがいも 人参 いんげん だし さとう しょうゆ みりん 人参 玉ねぎ ねぎ ワンタンの皮 中華だし フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 しょうゆ みりん さとう だし 大根 人参 きゅうり わかめ 人参 だし さとう めんつゆ ふ 大根 えのき わかめ だし みそ フルーツ