

# 7月こんだて

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
<p>7月の給食目標 「夏の食生活について考えよう」</p> <p>暑さに負けない食事や水分のとり方を知り、 元気に夏を過ごしましょう。</p>		<p>* しんこんだて *</p> <p>5日 (水)</p> <p>「こめこチキン」</p>	<p>* 行事食 *</p> <p>6日 (木) 「七夕」</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ 七塔ゼリー</p>	<p>* 季節の食品 *</p> <p>かぼちゃ ズッキーニ とうがん きゅうり ピーマン わけぎ トマト なす さやいんげん セロリ すいか</p>
<p>3 ごまドレッシング</p> <p>ポテト やさい</p> <p>しょうみつロールパン</p> <p>ポテト ビーンズ</p>	<p>4 もやし汁</p> <p>ツナそば</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>みそ汁</p>	<p>5 こめこチキン</p> <p>すいか</p> <p>くろはくパン</p> <p>ミネラル</p>	<p>6 きゅうり</p> <p>そばのしお焼き</p> <p>ごはん</p> <p>そうめん スープ</p>	<p>7 ごまお</p> <p>すいか</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>
<p>10 しおだれキャベツ</p> <p>まぐろの カレーあげ</p> <p>はっかまいごはん</p> <p>けんちん じる</p>	<p>11 キャベツのスープ</p> <p>いちじく</p> <p>しる</p> <p>ミネラルの チーズ焼き</p>	<p>12 てんぷら</p> <p>あさり</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p>	<p>13 フルーツレアトマ</p> <p>カレー</p> <p>カレー</p> <p>カレーパン</p> <p>パン</p>	<p>14 キャベツのソテー</p> <p>ごはん</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこの ストロガフ</p>
<p>17 うみ ひ</p> <p>海の日</p>	<p>18 おきいも</p> <p>ごはん</p> <p>はっかまいごはん</p> <p>ポテト</p> <p>コンソメ スープ</p>	<p>19 きりぼしごはん</p> <p>ごはん</p> <p>むぎごはん</p> <p>しょうゆの カレー</p>	<p>20 ミニフレッシュ</p> <p>ピザ</p> <p>ごはん</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめコンの スープ</p>	