

R7

がつ

はい ぜん ひょう

7月

配膳表

※きゅうしょくは、「ひとりぶん」を「ぜんぶ」たべることで、  
バランスのよいしょくじになります。

7がつのきゅうしょくも しっかりたべて、あつさにまけず、  
げんきにすごし、たのしい なつやすみをむかえましょう。

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1日(火)はんげしょうこんだて<br/>半夏生献立</p> <p>たまぜ<br/>ま<br/>し<br/>ょ<br/>う</p> <p>ごもくごはんのぐ<br/>・たこナゲット<br/>(やき・2こ)</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>ぶたにくと<br/>とうがンのみそしる</p> <p>ごはん</p> | <p>2日(水)</p> <p>・こまつなの<br/>ごまいため<br/>・かぼちゃコロッケ</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>けんちんうどん</p> <p>じごな<br/>うどん</p>                                                                                               | <p>3日(木)</p> <p>れいとう<br/>りんご</p> <p>やきにく</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>                            | <p>4日(金)</p> <p>たは<br/>さん<br/>ま<br/>し<br/>ょ<br/>う</p> <p>・カラフルサラダあえ<br/>・メンチカツ</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>こどもパン<br/>スライス</p> <p>ABCスープ</p>                        |
| <p>7日(月)七<br/>夕<br/>こんだて</p> <p>たなばた<br/>ゼリー</p> <p>・おかかあえ<br/>・ほしがた<br/>てりやきハンバーグ</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>たなばたじる</p> <p>ごはん</p>                                   | <p>8日(火)とうもろこしは<br/>つるがしまさんです</p> <p>チョコ<br/>クリーム</p> <p>・ラタトゥイユ<br/>・あさどり<br/>おしとうもろこし</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>ポトフスープ</p> <p>しよくパン</p>                                                             | <p>9日(水)</p> <p>あんじん<br/>フルーツ<br/>ポンチ</p> <p>シューマイ<br/>(2こ)</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>マーボ<br/>ラーメン</p> <p>ちゅうかめん</p> | <p>10日(木)おきなわけん きょうどりょうり<br/>沖縄県の郷土料理</p> <p>・にんじんしりしり<br/>・シイラフライ</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>もずくのみそしる</p> <p>ごはん</p>                                             |
| <p>14日(月)</p> <p>・ナムル<br/>・あげぎょうざ</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>とうふの<br/>ちゅうかに</p> <p>ごはん</p>                                                                            | <p>15日(火)じぶんのえらんだいんりょうを<br/>おぼえておいてね</p> <p>たは<br/>さん<br/>ま<br/>し<br/>ょ<br/>う</p> <p>・やさいサラダ<br/>・ウイナー<br/>ケチャップソースかけ<br/>(2はん)</p> <p>セレクト<br/>いんりょう</p> <p>こめこ<br/>コーンスープ</p> <p>コッペパン<br/>スライス</p> | <p>16日(水)</p> <p>・みずなサラダ<br/>・アジのからみやき</p> <p>ぎゅう<br/>にゅう</p> <p>ぶたじる</p> <p>ごはん</p>                                 | <p>元気ポイント 夏の食生活 NGポイント</p> <p>こまめな水分補給</p> <p>旬の野菜や果物を<br/>食事に取り入れる</p> <p>冷たい物のとり過ぎ</p> <p>朝ごはん抜き</p> <p>朝・昼・夕の<br/>3回の食事を、<br/>バランスよく<br/>食べる</p> <p>偏った食事</p> |



つるがしまがっこうきゅうしょく  
しょうがっこう  
鶴ヶ島市学校給食センター 小学校