



◎好き嫌いをしないで何でも食べよう!

・バランスの良い食事の大切さを知ろう。

・夏休み中の生活について考えよう。

(早寝・早起き・朝ごはん)

日	曜日	朝 食	給 食	夕 食
2	日			ごはん・鯖のごま衣焼き おくらのおかかぼん酢 そうめん汁・バナナ
3	月	麦ごはん・みそ汁 白菜のツナコーン炒め のり佃煮	ごはん・牛乳・ピーマンの肉詰め れんこんみそ炒め・すまし汁・白桃缶	ごはん・鶏の照り焼き・かぼちゃの煮物 のっぺい汁・キウイ
4	火	麦ごはん・みそ汁 卵の花炒り・梅干し	麦ごはん・牛乳・鰯のかりかりフライ ひじきのごま酢和え・みそ汁・バナナ	ごはん・カラフルオムレツ・マヨコン炒め キャベツとベーコンのスープ フルーツムース
5	水	麦ごはん・みそ汁 炒めひじき煮・味付のり	♡世界の料理デー(フランス)♡ クロックムッシュ・牛乳・ニース風サラダ 夏野菜ラタトゥイユ・ミニエクレア	ごはん・鮭の野菜あんかけ ウインナーの中華炒め コンソメスープ・オレンジ
6	木	麦ごはん・みそ汁 ごぼう天ソテー・ふりかけ	ごはん・牛乳・冬瓜と鶏肉の煮物 小松菜と卵の炒め物・すまし汁・すいか	ごはん・8種の野菜かき揚げ(付) ほうれん草のごま和え わかめスープ・パイン缶
7	金	麦ごはん・みそ汁 大根とちくわの煮物 のり佃煮	♡七夕給食♡ いなり寿司・牛乳・天の川そうめん 豚肉と厚揚げの煮物・七夕ぶどうゼリー	
9	日			ごはん・プルコギ・ごぼうサラダ 中華スープ・黄桃缶
10	月	麦ごはん・みそ汁 千草焼き・ふりかけ	枝豆とかりかり梅の混ぜごはん 牛乳・お魚揚げ餃子(付) モロヘイヤのみそ汁・甘夏缶	ごはん・ハンバーグ マカロニのケチャップ煮 ミルクスープ・キウイ
11	火	麦ごはん・みそ汁 高野豆腐の煮物・味付のり	夏野菜チキンカレー・牛乳 干し大根マリネ・キウイ	ごはん・ホキの香味ソースがけ じゃがいものコンソメ煮 かきたま汁・オレンジ
12	水	麦ごはん・みそ汁 炒りこんにゃく・梅干し	ごはん・牛乳・鯖の生姜煮 青梗菜のおかか炒め・すまし汁・すいか	ごはん・鶏の唐揚げ もやしのさっぱりサラダ とろろスープ・バナナ
13	木	麦ごはん・みそ汁 塩鮭(付)・のり佃煮	♡全国郷土料理デー(沖縄県)♡ 麦ごはん・牛乳・ゴーヤーチャンプルー イナムドウチ・ちんすこう	ごはん・豚肉と野菜のみそ炒め 大根の煮物・オニオンスープ・パイン
14	金	麦ごはん・みそ汁 かぼちゃのベーコン炒め ふりかけ	わかめおにぎり・牛乳・冷やし中華 きんぴらごぼう・バナナ	
17	月	★ 海 の 日 ★		ごはん・白身魚のぼん酢焼き ひじきの煮物・春雨汁・バナナ
18	火	麦ごはん・みそ汁 鉄火味噌・ウインナー(付)	チーズパン・牛乳・かぼちゃコロッケ いんげんソテー・わかめと卵のスープ オレンジ	ごはん・鶏肉のコーン焼き 彩り野菜のカレー炒め 生姜入りきのこスープ・すいか
19	水	麦ごはん・みそ汁 ごぼうのうま煮・のり佃煮	♡食育の日♡ セルフおにぎり・牛乳・もずく入り厚焼き卵 かにかまサラダ・具だくさんみそ汁・りんごヨーグルト	ごはん・鯖のソース煮(付) おろし和え・そうめん汁・メロン
20	木	麦ごはん・みそ汁 青梗菜のオイマヨソテー 梅干し	♡終業式(給食)♡ ハヤシライス・牛乳・盛り合わせサラダ ポテトスープ・黄桃缶	