

7月のこんだて



令和5年度

こんだて っごう 献立は都合により、
へんこう 変更する場合があります

6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)
			がつ にち ひ 7月1日はひわこの日 ひわこの日にちなんで、13日(木)には と きゅうしよく びわこで捕れた「こあゆ」が給食に とう じょう 登場します！	
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
オレンジコッペ しろみざかな や 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー なつ やさい 夏野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく しおや 鶏肉のねぎ塩焼き こまつな いちた 小松菜のごま炒め こうや どうふ に 高野豆腐の煮もの ぎゅうにゅう 牛乳	なつ やさい 夏野菜カレー ふくじんづ 福神漬け キャベツのゆず風味炒め ジョア	むぎ 麦ごはん にざかな あかうお 煮魚 (赤魚) ごぼうのツナ炒め じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	7月7日は めん 七夕 ジャージャー麺 あお 青じそ炒め たなばたさんしよく 七夕三色ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
くとう 黒糖コッペ なすとひき肉のトマト煮込み チンゲン菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん や ざかな 焼き魚 (あじ) キャベツとちくわの炒め物 ぶたじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉のみそネーズ焼き ごもく 五目スープ ぎゅうにゅう 牛乳	おいしいがうれしがこんだて 献立 むぎ 麦ごはん こあゆのかりんあげ もやしのおかか炒め わかめのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	バターリッチ食パン チキンのカレーパン粉焼き キャベツとベーコンのソテー とうにゅう 豆乳スープ ぎゅうにゅう 牛乳
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
海の日 うみ ひ	ごはん ぶたにく はるさめ いちた もの 豚肉と春雨の炒め物 とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん とり 鶏のからあげ ず いちた ポン酢炒め こまつな 小松菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	なつ やさい た 夏野菜を食べよう！ なつ しゅん やさい くだもの からだ ひ 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす こうか るい 効果があり、ビタミン類をたくさん ふく すい ぶん ほきゅう やくだ 含むので、水分補給にも役立ちます。 か げつ なつ やさい 3日(月) 夏野菜スープ か すい なつ やさい 5日(水) 夏野菜カレーには なつ やさい どんな夏野菜が入っているでしょう？ さが 探してみましょう！	
24 (月)	25 (火)	26 (水)		