



## 7月の献立



**7がつの  
きゅうしょくもくひょう  
すききらいなく  
たべましよう**



7月1日(木)

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ししゃもの  
ごまてんぷら
- ・とんじる
- ・さんしょくあえ

7月2日(金)

- セレクトきゅうしょく**
- ・キムチチャーハン  
とりにくのねぎソース  
プルコギどん
  - ・ぎゅうにゅう  
・わかめスープ
  - ・やさいのナムル  
・れいとうみかん  
れいとうもも

7月5日(月)

- ・わかめごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・バンバンジー
- ・えのきいり  
すましじる
- ・ゆでやさいの  
みそドレッシング  
あえ

7月6日(火)

- ・なつやさい  
カレー
- ・ぎゅうにゅう
- ・じゃこサラダ

7月7日(水)

- ・さけずし
- ・ぎゅうにゅう
- ・たなばたじる
- ・えだまめ
- ・さくらんぼ

7月8日(木)

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・あぶらあげの  
はるまき
- ・とうがんスープ
- ・こまつな  
いそあえ

7月9日(金)

- ・つけじる  
にくうどん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ポテトたこあげ
- ・やさいのごまあえ

7月12日(月)

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・さけの  
しおこうじやき
- ・みそしる
- ・じゃがいもの  
きんぴら

7月13日(火)

- ・ひやし  
ちゅうかそば
- ・ぎゅうにゅう
- ・フレンチポテト
- ・ミニトマト

7月14日(水)

- ・ジャンバラヤ
- ・ぎゅうにゅう
- ・トマトとたまごの  
スープ
- ・ほうれんそうの  
サラダ

7月15日(木)

- ・いわしの  
かばやきどん
- ・ぎゅうにゅう
- ・もずくいり  
みそしる
- ・こまつなと  
もやしのからし  
じょうゆあえ

7月16日(金)

- ・レモントースト
- ・ぎゅうにゅう
- ・チリコンカン
- ・フルーツの  
ヨーグルトかけ