



# 2021年7月ランチメニュー



今月の栄養量 エネルギー：598kcal たんぱく質：21.1g 脂質：18.7g 食塩相当量：1.6g	旬の食材 ・なす ・とうもろこし ・オクラ ・ピーマン ・ゴーヤ ・トマト ・すいか
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------




～「和ごはん」を取り入れよう～

からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

園林水産部  
管理監督プロジェクト

※16日の食育、27日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き 白菜のゆかり和え じゃが芋とわかめの味噌汁 ちんすこう 牛乳	ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のナムル 春雨スープ クラッカーサンド 牛乳	給食休み
5	6	7	8	9	10
ごはん あじの竜田揚げ おくらの納豆和え 大根とキャベツの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 小松菜としめじの味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	☆七夕☆ 七夕そうめん ピーマンと竹輪の甘辛炒め 星のポテト しそひじきおにぎり お茶	麦ごはん 白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 豆腐と青菜の味噌汁 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ 焼きそば 焼きトウモロコシ 冷やし胡瓜・フライドポテト 大根と人参のスープ 金魚すくいゼリーとビスケット わたがし・牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 バナナ 黒糖ケーキ 牛乳
12	13	14	15	16	17
ごはん 冷しゃぶ 高野豆腐煮 青菜と玉葱の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	ツナピラフ 春雨サラダ わかめともやしのスープ きな粉マカロニ 牛乳	ごはん カラフトししゃものごま揚げ ほうれん草とコーンの炒め物 切干大根ととうす揚げの味噌汁 プリンとすいか 牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢和え 麩としめじの味噌汁 ブルーケーキ 牛乳	☆食育：ゴーヤ☆ ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ 玉葱と白菜の味噌汁 ハインヨーグルトとエースコイン お茶	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ りんご 紅茶ケーキ 牛乳
19	20	21	22	23	24
ごはん 白身魚の煮付け いんげんの和え物 うす揚げと玉ねぎの味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ オレンジ コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	☆海の日☆ 	☆スポーツの日☆ 	かやくうどん ブロッコリーのマヨ和え プチゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
26	27	28	29	30	31
ごはん さばの塩焼き ひじき煮 麩とほうれん草の味噌汁 ポップコーン 牛乳	☆食体験：ピーマンの種とり☆ ごはん <b>NEW</b> 鶏肉の梅酢唐揚げ 白菜の磯和え しめじと南瓜の味噌汁 ココアトースト 牛乳 <b>採活</b>	ごはん チンジャオロース 青のりポテト わかめと豆腐と麦のスープ 冷やしうどん お茶	ごはん 牛肉と厚揚げのしくれ煮 もやしの酢の物 小松菜と大根のすまし汁 カレー蒸しパン 牛乳 <b>採活</b>	ミネラルロール 夏野菜のチキンピーンス グリーンサラダ バナナ ツナマヨおにぎり お茶	醤油ラーメン 青菜のナムル オレンジ バウムクーヘン 牛乳