

# 7月の給食だより

	7月 1日(日)	7月 2日(月)	7月 3日(火)	7月 4日(水)	7月 5日(木)	7月 6日(金)	7月 7日(土)
朝食	目玉焼き 浅漬け 416kcal・14g・12g	コーンフライ のり佃煮御飯 お浸し 410kcal・9g・8g	なめ茸とオクラ 納豆和え 金平 402kcal・11g・7g	きのご卵焼き 325kcal・13g・14g	枝豆しんじょう 292kcal・12g・6g	ウインナードーム オムレツ 331kcal・11g・15g	ミートボール 甘酢あん ふりかけ御飯 コーン和え 428kcal・13g・7g
昼食	春巻き揚げ 杏仁桃 冷やし中華そば 613kcal・20g・18g	鶏唐と揚げ茄子 おろし煮 フルーツ みつ豆 ビーフカレー 844kcal・27g・36g	海老の カルパッチョ オレンジゼリー添え ジャンバラヤ 562kcal・19g・9g	唐揚げの 野菜あんかけ おろし蕎麦 杏仁西瓜 449kcal・22g・8g	魚のガーリックソテー 小松菜のサラダ 632kcal・27g・21g	キーウイサラダ 冷やし味噌ラーメン 西瓜の クラッシュゼリー 501kcal・15g・11g	ミックスビーンズ サラダ フルーツ ホイップ カレーうどん 468kcal・14g・12g
間食	カルピス 1個菓子	コーヒー 菓子パン	紅茶 フランクフルト	カフェ・オ・レ コーヒーゼリー	麦茶 クリームパン	ポカリスエット スナック	麦茶 シューアイス
夕食	イカフライ ブロッコリーサラダ 476kcal・12g・14g	魚のホイル焼き 大根のとも煮 462kcal・19g・9g	トマト肉じゃが フルーツの ヨーグルトかけ 山菜散し寿司 553kcal・18g・10g	鶏チューリップ揚げ カレー炒め 614kcal・21g・22g	根菜サラダ 鶏ごま照り焼き丼 ナタデココ フルーツ 659kcal・19g・17g	蕎麦サラダ 天井 ぶどうゼリー添え 646kcal・22g・12g	海老フライ パンサンデー 540kcal・17g・15g
	7月 8日(日)	7月 9日(月)	7月 10日(火)	7月 11日(水)	7月 12日(木)	7月 13日(金)	7月 14日(土)
朝食	ししゃも焼 キャベツの ナムル 376kcal・12g・6g	かぼちゃ挽肉フライ のり佃煮ごはん お浸し 403kcal・9g・4g	ウインナーの 野菜炒め 小松菜の ひじき和え 410kcal・11g・10g	ペンネサラダ 425kcal・16g・13g	オムレツ 404kcal・16g・18g	野菜入り鶏つくね 414kcal・15g・17g	五目卵巻 ツナのカレー炒め ふりかけ御飯 382kcal・14g・7g
昼食	豆腐ハンバーグ おろしポン酢かけ 海老ドリア アロエフルーツ 742kcal・32g・23g	魚のピカタ かぼちゃと 大豆のサラダ 553kcal・26g・15g	白身魚のトマト ソースかけ カクテルゼリー ポンチ たらこスパゲティ 637kcal・25g・20g	とびっこの オーロラサラダ 中華丼 コーンフレーク 和え 600kcal・21g・15g	フライドチキン 大豆と ツナのサラダ 613kcal・19g・23g	たこ焼き 焼きそば 海老唐サラダ 747kcal・27g・29g	彩しんじょ フルーツ 杏仁豆腐 ソーセージナポリタン 693kcal・25g・20g
間食	オレンジジュース せんべい	紅茶 プッセ	抹茶オレ プッセ	ミルクティー メロンパン	麦茶 どら焼き	コーヒー 原宿ドッグ	紅茶 アメリカドッグ
夕食	いかの カルパッチョ 杏仁桃 肉みそうどん 438kcal・20g・10g	筑前煮 茄子の 中華炒め 五目おこわ 504kcal・16g・12g	和風サラダ 桃のヨーグルト ソースかけ ビーンズカレー 592kcal・21g・14g	手づくり ハンバーグ きゅうりとオクラ の磯香和え 524kcal・19g・15g	イカリングフライ 麻婆茄子丼 ヨーグルト サラダ 694kcal・20g・19g	メンチカツ きゅうりの 辛子なます 490kcal・15g・14g	トンカツ 大根の金平 557kcal・18g・16g











,

|

>















































